



INOKUCHI

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol.152



2025年 月発行



2025年のスタートです！今年もよろしくおねがいします
今までやっていることを続ける♪これをやってみよう！と新しく始める♪
どれも素敵です☆ 笑顔で過ごせる年に・・・していきましょう！！

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向



「1月だよ！全員集合～♪」



いろいろな **1** を集めてみました

ひとくち

1 □ 30回噛む

噛むことは
全身の健康につながる！

カミングサンマル
「噛ミング30」運動
by 厚生労働省

脳の活性化にも◎



フライドポテト Mサイズ

1

番多い食品

カリウム量が1食あたり

バナナ約2本分



りんごの品種

「世界**1**」

ビッグサイズのりんご

普通サイズの
りんごの約3倍！



大きいもので1kg 越え！



1日の目安量
普通サイズで1/3個

調味料の黄金比



1:1



煮物

しょうゆ みりん
1 : 1

サラダ・酢の物

しょうゆ みりん 酢
1 : 1 : 1

照り焼き

しょうゆ みりん 酒
1 : 1 : 1



富士二鷹三茄子

富士↓不死
鷹↓高い

茄子↓成す

続きは：

六座頭
五煙草
四扇



味
服塩

夜干し

夜漬け

舐め

番出し

番茶

炊の夢