



# 気になる食のギモンにお答えします!

明るく、楽しく、無理なく!

## いつも同じような献立になってしまいます

組み合わせはいろいろ!! 手軽にプラスでバランスUP!!



粕江産の枝豆

調布産の小松菜

バランスをよくするプラス思考! /

保健所や市のホームページで、栄養バランスのよい、簡単でおいしい料理を紹介しています。献立の参考にしてください。

ポイントは、主食、主菜、副菜をそろえることです。野菜料理もお忘れなく!

小金井市食育ホームページ



給食のプロが作った野菜レシピ 365日



## 野菜ジュースは野菜の代わりになりますか?

野菜ジュースは加工する際に野菜に含まれる栄養素が減ってしまうため、同じ重量の野菜を食べたことにはなりません。野菜がとれないときには、果汁の入っていないものを上手に利用しましょう。

## 野菜は加熱するとビタミンがなくなりますか?

ビタミン類は加熱すると何割かは損失しますが、すべてなくなってしまうことはありません。

## 鍋に残った煮物は、次の食事まで室温で保管しても大丈夫ですか?

食中毒予防のため、料理は小分けし、すぐに冷蔵庫にしまいましょう。食べる時にはきちんと加熱して、早めに食べきりましょう。油断は禁物です。

## 最近、食事が飲み込みにくくなった気がします

食べ物がうまく飲み込めないと、「低栄養や脱水を起こす」「食べ物が喉に詰まって窒息する」といった危険につながります。

飲み込みにくくなったと感じたら、かかりつけの医師等にご相談ください。

「ご存知ですか? オーラルフレイル!」  
東京都健康長寿医療センター研究所



## 高齢者のとろみ調整食品は、どこで購入できますか?

「一般社団法人食べるを支える会」のサイトで、自宅周辺のお店が検索できます。

「一般社団法人食べるを支える会」のトップページから、「介護食品取扱いい店を探す」をご覧ください。



## 食事の内容に困った時には、どこに相談すればよいですか?

お住まいの市の健康主管課にご相談ください。

- 武蔵野市健康課 ☎0422-51-0700
- 三鷹市健康推進課 ☎0422-45-1151 (内線 4223)
- 府中市健康推進課 ☎042-368-6511
- 調布市健康推進課 ☎042-441-6100
- 小金井市健康課 ☎042-321-1240
- 粕江市健康推進課 ☎03-3488-1181

年に1回健診を受けましょう!

食事や調理の前には手洗いを!



しっかり「かむ」ことも大切ですよ!

令和2年1月発行 登録番号(31)9

東京都多摩府中保健所 ☎042-362-2334 (代表)

〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1 東京都府中合同庁舎内

【ホームページ】 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamafuchu/>

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。  
石油系塗料を含まないインクを使用しています。