

まいにちがまさる

人気の

「日めくりシリーズ」第4弾

「意識しなくても思わずかんでしまう」

アイデアが満載です。

口は健康の入り口です。

よくかんで食べることは

いい事がいっぱい。

これがあたりまえになったら、

あなたは ^{マスター}かまさる達人



中央区食育マスコット“モリス”

中央区保健福祉部健康・子ども課
(中央保健センター)

中央区食生活改善推進員協議会

北星学園女子中学高等学校



さっぽろ市
05-Q01-21-1854
R3-5-33

野菜サラダは スティックでかまざる



まいにちかまざる

小骨の多いにしん、
いわしもうまし

2



主食・主菜・副菜を
揃えて免疫力アップ!



まいにちがまさる

野菜のピクルスは、
ゴロゴロに切る

3



まいにちがまさる

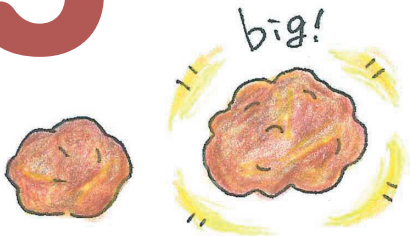
コロッケの具 シーフードミックスも



まいにちがまさる

北海道のソウルフード
「ざんぎ」は大きめに作る

5



まいにちがまさる



白米に雑穀米を 合わせ炊き

6



まいにちがまさる

野菜炒めに
ナッツをプラス

7

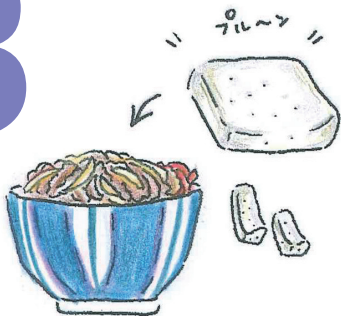


まいにちがまさる

●

牛丼に こんにゃくをプラス

8

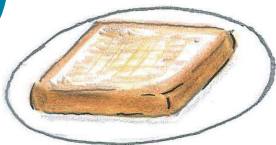


まいにちがまさる

食パンは トーストでかまざる

9

トースター



とくとく健診・
後期高齢者健診受けた？



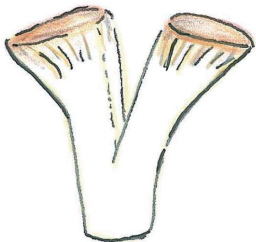
まいにちがまざる



えりんぎは裂いて使う

10

ニハカニ



まいにちがまさる



貝の酒蒸し

11



まいにちがまさる

ルーカレーより
スープカレー

12



野菜は1日小鉢5杯

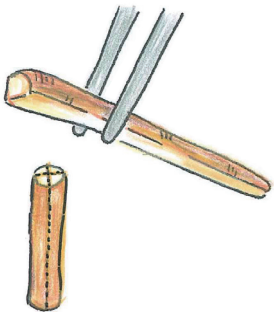


まいにちがまさる



きんぴらのごぼうは
太めに切る

13

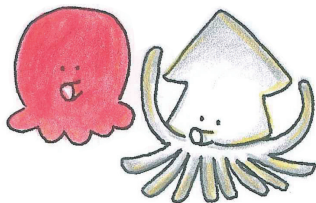


まいにちがまさる

●

刺身盛り合わせには
タコ、イカも

14

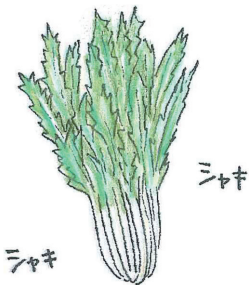


まいにちがまさる



水菜って結構かまさる

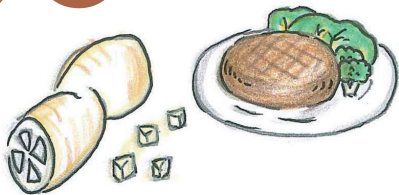
15



まいにちかまさる

ハンバーグに
コロコロレンコン

16

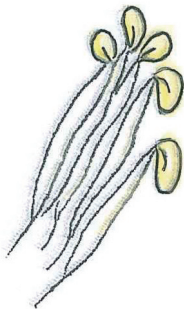


まいにちがまさる



鍋の具に大豆もやし

17



まいにちがまさる



今日は魚のあら汁

18



まいにちがまさる

レタスよりキャベツで かまさるサラダ



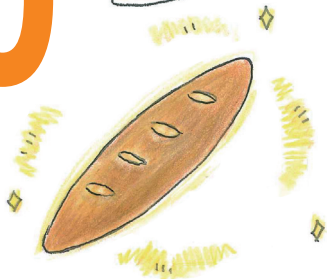
がん検診受けた？



まいにちがまさる

サンドイッチは
食パンよりフランスパン

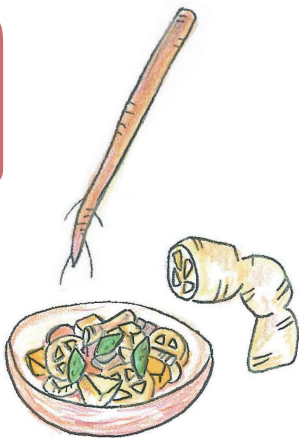
20



まいにちがまさる

肉じゃがより筑前煮

21



まいにちがまさる

水で流し込まない

22



おいしく減塩

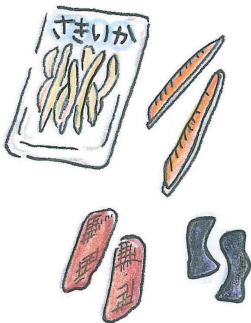


まいにちがまさる



サラダに さきイカをプラス

23

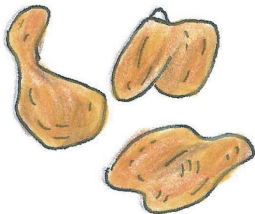


まいにちがまさる



フライドチキンは
ナゲットより骨付き

24



まいにちがまさる

●

サラダやあえ物に
粒々コーンをプラス

25

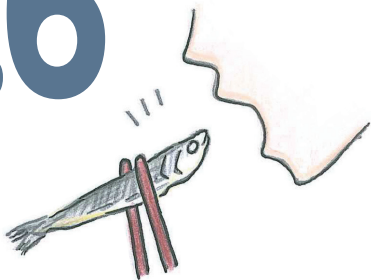


まいにちがまさる



メザシを
頭からガブリ!

26



まいにちがまさる

焼きそばに
ささがきごぼう

27



まいにちがまさる



焼き鳥は正肉よりモツ

28



まいにちがまさる

●

パスタよりうどん

29



今より10分動こう!



まいにちがまさる

野菜・果物は
干すとかまざる

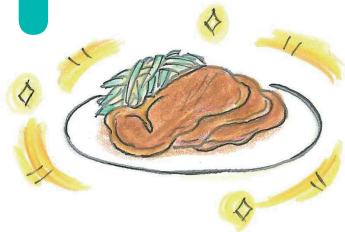
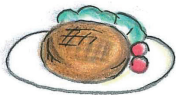
30



まいにちがまざる

ハンバーグより
生姜焼き

31



まいにちがまさる