

「こ食」を知って正しい食習慣を目指そう！

だんだんと寒くなってきましたね
免疫力を高めて風邪に負けないからだを作るために、「こ食」を
避けたバランスのよい食事を心がけましょう！

孤食(子食)

家族と暮らしていても、一人または子どもだけで食べること。
コミュニケーションが不足することで社会性や協調性が低下したり、
育たなかったりしてしまう。

個食

家族それぞれが違う食事をとること。
食べるものが好きな食品に偏り、好き嫌いが克服できない。

濃食

味の濃いものを好んで食べるこ
と。
塩分のとり過ぎに繋がり、高血圧
の原因となる。

粉食

パンや麺など、粉から作られた
主食を好んで食べるこ
と。
血糖値の上昇に繋がりやすい。
また、柔らかいものが多いため
噛む力が弱くなる。

小食

食欲がない・ダイエット目的によ
り、食べる量が少ないこ
と。
活動に必要なエネルギーや栄養
素がとれず、無気力になってしま
う。

固食

同じものばかり食べるこ
と。
好きな食品ばかりを食べるた
め、栄養素が偏って肥満や生活
習慣病に繋がる。

えいようだより

11月

2022年
さめき市民病院
栄養管理科発行

今月のレシピ

まんばのけんちゃん

香川の郷土料理です

材料(4人前)

まんば	320g
薄揚げ	20g
油	2g
豆腐	200g
人参	40g
濃口醤油	25g
砂糖	4g
煮出し汁	20g



豆知識

「まんば」は高菜という野菜の一種で、「けんちゃん」は豆腐と野菜を油で炒めたしっぽく料理の「けんちゃん」がなまったものと言われています！

- ① まんばは、塩茹でしてから(塩は分量外)冷水にさらし、アクをぬく。途中で水を加えながら、一晩おく。
- ② ①のまんばを2~3cmの長さに切る。薄揚げも同様に細めに切る。
- ③ 豆腐は、さいの目切りにする。人参は、2~3mmの厚みでいちょう切りにする。
- ④ ②のまんばと薄揚げを油で軽く炒め、③と濃口醤油・砂糖・煮だし汁を加えて煮る。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

