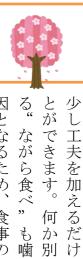
1

 \mathcal{O}



何

· か 別

ことをし

で噛

む

口

をしながら食べ凹数を増やすこ

も噛

to \mathcal{O}

口

数

が

なくなる原

なるため、 ながら食

事の

は

食べ

大きく厚めに切る、

一口量を少なくするなど、

噛み応えのある食材を取り入れ

食材

耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

う。

中に食べ物が入ることで、 き便を送り出すため、 は アップさせる効果があ 温 る良 を上昇させ、 んを食べることで いますか !も見直 ノイミン まりました。 脳 ググで や身 体機 ŧ 便 ŋ ま あ何 そ 睡 \mathcal{O} \mathcal{O} 能 り 眠 か ノます。 新

才 低

下

らんでのまとめ食いを防ぎ、朝ごはんを食べることで、 、ます。 。 んを食べる習慣を身に 生活リズムを整えるため リズ 刺激 をウ 肥満のる ンムが つけまし ま

で腸

動 \mathcal{O}

作

れ

予んらが

B

唾

く噛 いに保つことができます。 くなると固 こつながっ 噛 液には殺菌 む機 液を多く出 能 11 t てしまい が低下し、 \mathcal{O} 効果があるため、 が噛 8 /ほど、 なくな 食欲 口 \mathcal{O} \mathcal{O} つ中口、てのの食 低 下 環中ベ かし しまうた 焼が悪 物 5 を

★新玉ねぎとわかめのナムル★ 簡単料理メモ

新玉ねぎ1個、乾燥わかめ5g、☆鶏ガラスープの素 小さじ1、 (4人分) ☆ごま油 大さじ 1、☆にんにく(すりおろし)小さじ 1/2、いりごま 大さじ1 【作り方】

新玉ねぎは薄切りにして、水を入れたボウルの中へ入れてサッと洗い、ザルに上げて水を きり手で水気をしぼる。

☆ビタミンB

ピ

タミンB

1は" 1 の

疲労

口

ただきたいです。 な味わいを活か や熱に弱 る効果が

ため、

新玉ねぎのフレ

ツ

ぜひ生で食べ

期待できます。 謝アップや血

硫

化アリル

- 乾燥わかめをたっぷりの水に3分浸して、水気をしぼる。
- ③ ボウルに☆を混ぜ合わせ、①と②といりごまを加えてよく混ぜ合わせる。

1人前 59kcal、塩分 0.8 g

穫後

カン

でして

か

5

出

[荷する玉

ね

甘みを感じら

れ

成分である「

几 五.

月

間に早採りしたものを指します。

万頃に収録

穫を迎える玉

らみが

玉

ね

ぎ

月

カン

大腸癌検診を受けましょう!捨てるうんちで、拾う命。

少し気になる食べ物の話

また玉 分が多く、

アリル」はビタミン

В

1

液

をサラサラに の吸収をサポ より水

油 に 収される量に限度が 食品から摂取 摂取し、 係しているとい また、腰痛や肩こり、 不足すると疲れを感じやすくなり 呼ばれ、三大栄養素 ほうれ 炭水化 ような働きをして 菜に多く含まれ 茹で汁や煮汁も活用すると ん草や、 物)の代謝 するビ われて 加熱でも失わ を助 ツ (たんぱく 、るため、 、ます。 (ます。 疲れ目などに コ 11 、ます。 В 1 ける IJ 茹でたり -などの 熠 豚 は 定期 肉