

目 次

◆料理カードの見方	1
◆噛みやすくする調理の工夫	2
◆豚肉レシピ	3
◆鶏肉レシピ	6
◆野菜等レシピ	9
◆その他食材レシピ	19

年齢とともに難しくなる「噛むこと」。

噛む力（筋肉）を保つためには、噛む食事をすることが"大切"です。

やわらかいものばかりの食事では、ますます噛むことが難しく……
でも、固いばかりの食事は疲れてしまう……。

「今の自分の噛む力」に合わせた固さの調理のご紹介です。

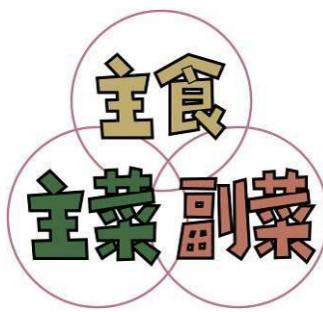
☆★☆健康の基本はバランスのとれた食事☆★☆



主食：ごはん、パン、めん

主菜：魚・肉・卵・大豆製品

副菜：野菜・海藻・きのこ



毎食そろえて食べましょう