

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、噛む食事をするのが大切です。

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☆☆☆

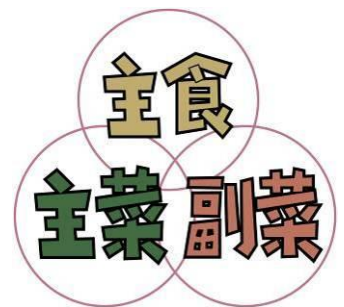


主食：ごはん、パン、めん

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



参考資料：NHK テレビテキスト きょうの料理「かむっておいしい ラクかみレシピ」

女子栄養大学出版部

山田晴子

「かみやすい飲み込みやすい食事の工夫」