

# 長芋と納豆のおやき

野菜の量（皮などを除く）

150g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）



## 【材料2人分】

長芋	300g
ひきわり納豆	1パック
塩こんぶ	3g
納豆のたれ	1袋
小麦粉	大さじ1
ごま油	大さじ1と1/2

## 【作り方】

- ① 長芋は洗って皮をむいてビニール袋に入れ、めん棒などで全体を粗めにたたく。
- ② ①にひきわり納豆、塩こんぶ、納豆のたれ、小麦粉を入れて混ぜる。
- ③ ごま油をひいたフライパンに、②を6等分に分けて流し、片面をこんがり焼き、返しながら8分程度焼く。

## 1人分栄養価

エネルギー	234kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	11.5g
食塩相当量	0.5g

## 調理時間

20分位

「野菜いっぱい食育レシピ」  
についてはこちらから



## 【お問い合わせ】

千葉県印西市中央南1丁目4番地3  
コスモスパレット パレットⅡ 2階  
健康増進課 健康支援係  
TEL 0476-33-3270



# 旬の野菜 ～ながいも～

★生で“シャキシャキ”、加熱で“ホクホク”★

- 出回り時期…春に植え付けて秋に収穫する秋掘り（11月～1月）と土の中で越冬させる春掘り（3月～4月）があります。そのため旬が2回あります。
- 選び方などのポイント…ずっしりと太く、皮にハリがあるもので傷がなくひげ根が多いものを選びましょう。カットされたものは、断面に変色がなく、みずみずしいものを選びましょう。
- 栄養…栄養価が高く「山のうなぎ」ともいわれる長芋には、疲労回復に役立つビタミンB1 やカリウムといった栄養素が比較的多く含まれます。

フレイル予防に必要な

口腔  
のポイント

## 噛む力や飲み込む力を維持しよう！

パタカラ体操

パ、パ、パ、  
タ、タ、タ  
カ、カ、カ  
ラ、ラ、ラ



一音ごとしっかり区切って発音しましょう。

舌のストレッチ

上下に動かします。 左右に動かします。

くちびるに沿ってぐるりと回します。

口を開け、舌を出して



唾液腺マッサージ

耳下腺  
上の奥歯の辺りを後ろから前へ向かって10回程まわします。



顎下腺  
親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5か所位を順番に5回ずつ押します。

舌下腺  
両手の親指をそろえ、顎の下から上にグーッと押します。



歯ブラシの背を使ってのマッサージ



「フレイル」について、より詳しくはこちらから！

お口の健康が損なわれることで、食事が摂りにくくなり、低栄養や誤嚥（ごえん）などの状態からさまざまな病気を招く恐れがあります。安全に、おいしくご飯を食べるために、お口の体操を習慣にしましょう。