

豚汁



材料(2人分)

豚肉	120g (薄切り6枚)
豆腐(木綿)	100g (1/3丁)
じゃがいも	100g (1個)
にんじん	50g (1/2本)
玉ねぎ	100g (1個)
大根	100g (4cm)
ごぼう	30g (15cm)
しょうが	適量
ねぎ	適量
みそ	30~40g
水	500ml

~作り方~

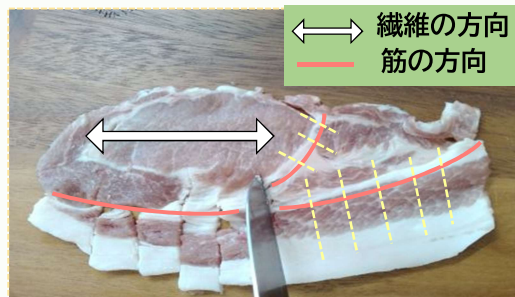
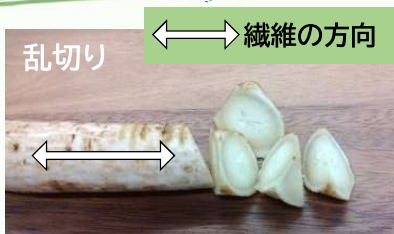
- ① 豚肉は繊維を断つように3cm程度に切り、豆腐は1.5cm角に切る。
- ② じゃがいもは一口大、にんじんと大根は5mm幅のいちょう切り、玉ねぎは縦にくし切り、ごぼうは乱切り、ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
- ③ 鍋に水500mlと豆腐以外の①②の食材を入れ、蓋をし、中火で20~30分加熱する。
- ④ ③に豆腐とみそを入れ、味を整える。器に盛り、ねぎをちらす。

調理ポイント

豆腐は加熱しすぎると水分が抜けるため、加熱時間は短くします。

ごぼうは、大きめに切り、しっかりと熱を加えた方がやわらかくなります。

食べやすい工夫



ごぼう(乱切り)

ごぼうを回しながら斜めに切る。

ごぼうは、切るとすぐに黒くなるので、水につけてあくを抜くです。

参考) ささがきごぼう

*ピーラーを使用すると簡単にできます。

斜めに切ることで、繊維が断ち切れます。

ごぼうにピーラーを当て、回しながら、鉛筆を削るように切る。

大根(いちょう切り)

①縦4つ割りにする。

②4つ割りにしたものを2本まとめ、切った面を下にする。

③端から5mm幅に切る。

豚肉

しゃぶしゃぶ用又は薄切り肉を使うと食べやすい。

①赤身と脂身の間に筋があるので、筋を切る。

②更にやわらかくするには、日本酒に15分程度つける。

おいしく食べるためには「^{けんこう}健口」が大切です。

～あなたのお口の元気度は？～

質問事項の合計点は…

お口の元気度

点

0～2点 元気

3点 やや元気がない

4点以上 元気がない

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
入れ歯を使用している	2	0
口の渴きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日2回以上歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

参考:東京大学高齢社会総合研究機構

作表:田中友規、飯島勝矢

(一社)北海道歯科衛生士会リーフレット「あてはまりますか!?ささいな衰え」より一部引用

お口を元気にするために、**お口の体操** をしましょう!



あ



い



う



え

①口を大きく開ける

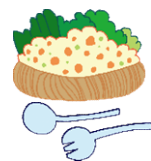
②左右にしっかりと引く

③唇をとがらせる

④唇を閉じ、舌をぐるぐる回す

各市町栄養相談窓口

*お食事・栄養について、わからないことや相談したいことがございましたら、お住まいの市町にご相談ください。



室蘭市

保健福祉部 健康推進課

0143-45-6610

登別市

保健福祉部 健康長寿グループ

0143-57-1075

伊達市

健康福祉部 健康推進課

0142-82-3198

豊浦町

総合保健福祉施設保健センター

0142-82-3844

壮瞥町

保健センター 健康づくり係

0142-66-2340

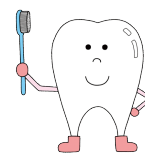
洞爺湖町

総務部 健康福祉課

0142-76-4006

歯科相談窓口(在宅歯科医療連携室)

*歯科医院に通院できない方で、入れ歯が合わない、噛みにくい、口腔ケアがうまくできないなど、歯科に関する相談がございましたら、各地区の相談窓口(歯科医療機関)へご相談ください。



令和5年(2023年)7月現在

室蘭地区

ちりべつファミリー歯科

0143-41-4141

登別地区

かただ歯科医院

0143-83-1270

伊達地区

(豊浦町・壮瞥町・洞爺湖町)

はたけやま歯科クリニック

0142-21-5533