



Vol.164

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2026年



発行



新年あけましておめでとうございます
今年もあちこち駆け巡って食に関する情報を伝えていきます
2026年が皆様にとって穏やかに過ごせる一年となりますように

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向



新春クロスワードにチャレンジ



1 サ	6 ク	ラ	8 ニ	9 ク
2 ワ	セ	ミ	カ	ン
3 ラ	7 ム	ネ D	4 ゲ	シ
	シ		ン B	ヨ A
5 テ C	キ	ド		ウ

うまくできるかな？

ヨコのカギ

- 馬肉の別名 *
- 10~11月月下旬にかけて収穫されるみかん
💡 みかんの目安量：1個/日
- ビー玉が入った炭酸飲料
- 12月は冬至、6月は？
- 味付けもこれが大事！ちょうどよい度合

タテのカギ

- 春を代表する魚
 魚の中ではカリウムが多い
- これがつくと良い時も悪い時もあります
- 7.000で蒸してもカリウムは減らない
茹でこぼすことが大事！
- 煮しめ、含め煮、煮付の違い
だしを効かせた『含め煮』は
塩分をおさえた料理です 👍
- その人にとって誇りとなっていること

～答え～

2026年も栄養だよりを

A	B	C	〃	D
---	---	---	---	---

うまく作ってみよう！ 2026年恵方巻



今年は南南東



寿司は塩分が多い料理ですが・・・

塩分をぎりぎりまで少なくしてみた配合です

酢飯（すし酢の配合）

米	2合
酢	50ml (大さじ 3強)
砂糖	15g (大さじ 2弱)
塩	2g (小さじ 1/2弱)

