



ヘルスマイトおすすめ

噛む力・飲み込む力が 少し落ちている人のためのレシピ

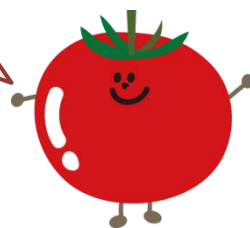


トマトまるごとスープ



【 材 料 】	1人分	4人分	目安量
トマト（小）	1個	4個	
固形スープの素	1/2個	2個	
水	150ml	600ml	3カップ
パセリ	少々	少々	

この料理は我が家の一番人気のスープです。トマトの酸味がほどよくきいた、さっぱりしたスープです。



【 作り方 】

- 1 トマトはおもてに小さな切り込みを入れ、沸騰した湯にいれ、湯むきし、ヘタをとる。
- 2 水を沸かし、スープの素をいれ、スープを作る。
- 3 トマトを鍋に入れ、10分煮る。
- 4 仕上げに、こしょうを入れる。
- 5 器に入れ、パセリ（みじん切り）散らす。

栄養価（1人分）

エネルギー	24kcal
タンパク質	0.8g
脂質	0.2g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	1.3g
カルシウム	7mg

【 ポイント 】

- ☆ 噛み切りにくい皮は湯むきしています。
- ☆ 加熱することでトマトの酸味が和らぎます。
- ☆ 小さくしすぎないことで、噛む機能を維持します。

福岡市で行っている歯科健診

歯科節目健診

- * 対象：満35歳，40歳，50歳，60歳，70歳の福岡市民
- * 実施場所：登録歯科医院
- * 自己負担：700円
（満70歳，市民税非課税世帯など自己負担無料の場合あり）



歯周病予防教室（歯周病検診）

- * 対象：18歳以上の福岡市民
- * 自己負担：1000円
- * 実施場所：健康づくりサポートセンター（あいれふ）
TEL：092-751-2806

定期的に
歯科健診を
受けましょう



このレシピは福岡市食生活改善推進員協議会のみなさま（ヘルスマイト）が考えました。



福岡市保健福祉局 口腔保健支援センター
TEL 092-711-4396