



# かつしか知っ得メモ

## 今月の食材 **ブロッコリー**

店頭ではお馴染みのブロッコリーが、2026年度から「指定野菜」に追加されます。

ビタミンCやβ-カロテン、ビタミンB群、カリウムなどビタミンやミネラルが豊富です。また、野菜の中ではたんぱく質も比較的多く、健康志向が高まる中、消費需要が見込まれる野菜です。

このような背景から、指定野菜に追加されることで、安定的な値段で供給されるようになります。サラダや添え野菜、シチューやグラタンなど、幅広く利用できます。

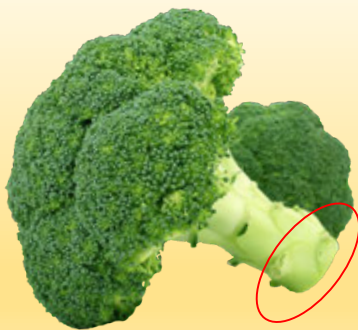
### ブロッコリーのペペロンチーノ風



#### ＜美味しいブロッコリーの選び方＞

ブロッコリーの小房は小さなつぼみが密集しています。

全体的に濃い緑で中央が盛り上がり、固くしまっているものが新鮮で、美味しいです。



黒ずんでいない

#### 【材料(一人分)】

- ブロッコリー 1/4株
- オリーブ油 大さじ1
- 唐辛子 適量
- にんにく 1/4かけ
- 塩・胡椒 適量



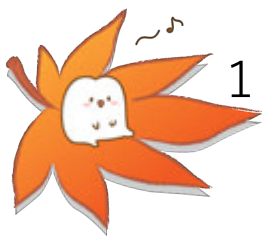
#### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、食べやすい大きさに切る。塩を入れた熱湯で茹で、水気を切っておく。
- ② にんにくは薄切りにし、唐辛子は種を取り除いておく。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れてにんにくがきつね色になるまで炒める。
- ④ 唐辛子、①を加えて更に炒め、塩・胡椒で味を調べて完成。

\* 禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



# かつしか知っ得メモ



11月8日は  
『いい歯の日』



子どものむし歯も、成人や高齢者の歯周病も、その主な原因は歯垢(プラークやバイオフィルムなど)です。口の中に住むばい菌が糖(特に砂糖)から歯の表面に作り出すベタベタした物質です。

口の中でばい菌が増えて、むし歯、歯周病になるのです。糖分は食材として重要で、食べないわけにはいきません。取り方と量が問題なのです。間食、水代わりの清涼飲料水、砂糖入りのコーヒー・紅茶、スポーツ飲料など、その内容や量、回数に気をつけなくてはなりません。

むし歯、歯周病が生活習慣病と言われる理由はそこにあり、その予防を考えると必要最小限の量、回数にとどめるべきです。水分はお茶や水などの、糖分のないものにする、甘いものはなるべく少なくし、食事と一緒に取るといった工夫をすることが大事です。



© 各種健診やかかりつけ歯科医に関する情報は <https://katsushika-da.com> をご参照ください。

\* 禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。