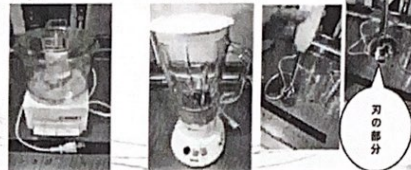


事前に出されたご質問

- カロリーアップのために、酵素を用いてお粥を作っているが、お粥がすごく甘くなって食べにくいのでよい方法はありませんか。
→酵素はお粥のべたつきの原因であるでんぷんを分解することによって付着性が改善されて食べやすくなるという利点があります。しかし、甘くなるのが特徴です。
- ペースト食を美味しく作るコツは？
→基本食と同じで和食なら、まず、だしをしっかりと、具材は柔らかくなるまでよく煮込み、ミキサーでなめらかになるまでよく攪拌することです。ミキサーに加える水分（煮汁等）で調整します。

事前に出されたご質問

- みじん切り食を作るには、包丁で刻む以外の方法は？
→家庭用小型カッター（家電メーカー各種あり）が便利です。小型のものがあれば、衛生的で包丁より早くできます。家庭用では以下のような機器があります（例）
①普通食を刻み食に ②ペースト食に



事前に出されたご質問

- 魚をペースト食にすると生臭さが気になります。生臭さを軽減する調理法は？
→生臭さの原因は「トリメチルアミン」という成分が発酵して鼻の嗅細胞に届くと「生臭い臭い」と感じます。この成分はアルカリ性なのでお酢や柑橘類やトマトなどの酸性食品と組み合わせると中和されて揮発しにくくなり臭いとして感じにくくなります。
- 生臭さをとるためには、
 - ・魚から出た水分をキッチンペーパーでふき取る
 - ・塩をふる・酒をふる
 - ・揚げる（香ばしさが出る）
 - ・味噌や塩麹・生姜などを使い、風味をつけるとより効果的です。給食でも「鯖の味噌煮」「鯖の生姜煮」「魚の塩麹焼き」などを作っています。

事前に出されたご質問

- 食物アレルギーがあって、牛乳や乳製品・乳成分、ピーナッツ類やアーモンド・クルミが摂取できません。この場合、どのような栄養素が不足するでしょうか。また、それを補うためには？
→牛乳や乳製品・乳成分（主に蛋白質・カルシウム）
代替品：豆乳・豆乳で作られたヨーグルトやアイス・生クリーム
大豆とその製品・海藻類・小魚・小松菜などの葉物野菜
→ピーナッツ類やアーモンド・クルミ（良質な脂質・食物繊維）
代替品：ひよこ豆や大豆をローストするとよく似た食感に、かぼちゃの種・ひまわりの種
良質な脂質ならオリーブオイル・ごま油
- これだけ食べていれば大丈夫という食べ物はありません。日ごろからバランスの良い食事内容に気をつけましょう。