

# 歯に良い あいちの農・水産物

繊維質が多い食品は歯を清潔にします。歯ごたえのある食品は、噛む力を高めます。また、丈夫な歯をつくるには、カルシウムの摂取が必要です。

このような観点で、愛知県でたくさん生産されている農・水産物を紹介します。

## キャベツ

- ◆ 生産量全国1位
- ◆ 主な産地 田原市、豊橋市
- ◆ 旬 11月～翌年5月



繊維質が多く、サラダなど生で食べる時は、シャキシャキ感があり、歯を清潔にします。また、ビタミンCやビタミンUを豊富に含んでいます。



## 名古屋コーチン

- ◆ 飼養羽数全国1位
- ◆ 主な産地 豊橋市、田原市
- ◆ 旬 一年中



本県特産の卵肉兼用種で、肉はよくしまって歯ごたえがあります。しゃぶしゃぶ、すき焼き等、卵は素材の良さを十分味わうには「卵かけご飯」がお勧めです。



## ふき あいちの伝統野菜

- ◆ 生産量全国1位
- ◆ 主な産地 東海市、知多市
- ◆ 旬 10月～翌年5月



食物繊維が豊富に含まれ、歯を清潔にします。定番の煮物のほかにも、サラダ感覚で食べたり、かき揚げに使ったりできます。



## しらす

- ◆ 漁獲量全国1位
- ◆ 主な産地 南知多町、碧南市
- ◆ 旬 夏・秋



カタクチイワシなどイワシ類の稚魚で、カルシウムが豊富に含まれ、歯の健康に良いといわれます。シラス干しをご飯にかけたり、生を刺身にしたり、かき揚げにしたりします。

## れんこん

- ◆ 生産量全国3位
- ◆ 主な産地 愛西市
- ◆ 旬 10月～翌年4月



食物繊維が豊富に含まれ、歯を清潔にします。昔から「見通しがきく」縁起物として、おせち料理など慶事に欠かせない野菜です。また、ビタミンC、カリウムを豊富に含んでいます。



## いかなご

- ◆ 漁獲量全国5位
- ◆ 主な産地 南知多町、碧南市
- ◆ 旬 春



「こーなご」とも呼ばれ、カルシウムが豊富に含まれ、歯の健康に良いといわれます。佃煮、かき揚げや天ぷらで食べるほか、塩干品などもあります。

