

矢田健 健康かぞえ歌 「349～」

349	干し大根	生大根の	重さ 1 割
350	干し大根	生大根の	栄養 20 倍
351	干し大根	水洗いして	水を切る
352	干し大根	食物繊維	コレス取る
353	干し大根	食繊豊富	動化予防
354	干し大根	カルシユ 15 倍	骨・歯丈夫
355	干し大根	食繊豊富	便秘改善
356	干し大根	食繊豊富	美肌効果
357	干し大根	りん・鉄・マグ	骨・血が増える
358	干し大根	ビタミン・葉酸	妊婦食
359	煮魚は	水・出汁・さかな	3 分半
360	煮魚は	沸騰・対流	3 分半
361	煮魚は	ふんわり柔らかい	落とし蓋
362	煮魚は	強火で沸騰	落とし蓋
363	煮魚は	煮詰めるタレガ	味沁みる
365	蓮根は	10 月～3 月	旬の野菜
366	蓮根は	下茹ですれば	味が沁みる
367	蓮根は	目先がみえる	縁起物
368	ほししいたけ	グアール酸が	うま味アップ

369	ほししいたけ	おろし金下ろし粉	うま味アップ
370	ほししいたけ	洗い水漬け	戻し5時間
371	ほししいたけ	戻し1日おくと	うま味アップ
372	ほししいたけ	熱い湯30分	はやく戻る
373	ほししいたけ	うまみ取り込む	グアール酸
374	アミノ酸 イノシン酸	うま味アップ	グアール酸
375	ほししいたけ	安い美味しい	価値もある
376	おからの粉	脂・糖質なし	たんぱく豊富
377	おからの粉	生のおからと	栄養同じ
378	おからの粉	高脂血症予防	脂質なし
379	おからの粉	糖質なしで	血サラサラ
380	御節供は	いわい魚に	煮しめ盛り
381	田作りは	五万米いわしで	豊作祈願
382	数の子は	子宝恵まれ	子孫繁栄
383	黒豆は	まめに働き	健康祈願
384	たたきごぼう	土地に根を張る	安泰祈願
385	伊達巻は	巻物似てる	学問成就
386	紅白かま	白は神聖	赤魔除け
387	紅白なます	平和を願う	縁起物

388	酢レンコン	極楽地の	目先きく
389	菊花かぶ	かしらを目指す	縁起物
400	海老・長老木	長寿を祈る	縁起物
401	ぶりと鯛	呼び名がかわる	出世魚
402	昆布巻き	文化に学問	長寿祈願
403	さといもは	親芋に子増す	子は宝
404	くわい煮は	大きな目が出る	出世祈願
405	陣笠椎茸	神にお供え	壮健祈願
406	手綱こんにゃく	手綱をしめて	戒める
407	梅花人参	梅は実がなり	赤は寿
408	楯豆腐	高野に焼き目	家守る
409	竹の子は	すくすく育つ	成長願う
410	いわしのみ	海の牧草	海の米
411	いわしのみ	肌荒れ7割	コラーゲン
412	いわしのみ	ビタミンD豊富	骨強化
413	いわしのみ	エンコサ EPA	血栓予防
414	いわしのみ	ドコサ DHA	アルツ・認知予防
415	ビタミンD	インスリン分泌	血糖下げる
416	人体は	15分1が	コラーゲン
417	人体の	全体の金属	六十種類

418	人体は	マグネシウムが	三十グラム
419	糖尿病	マグネが下げる	血糖値
420	ストレスが	溜まると失う	マグネシウム
421	マグネ日に	おとこ 360 mg	おんな 260 mg
422	日本人	マグネ不足は	50 mg
423	マグネ豊富	のり・ひじき・か き・まぐろ	豆腐・ほうれん草
424	マグネシウム	水に流れる	蒸すが良い
425	歯ブラシは	小刻みに磨く	1・2本
426	歯ブラシは	毛先で磨く	歯と歯ぐき
428	歯磨きは	正しく磨こう	虫歯予防
429	ぬか床は	ぬか 1000 塩 130	水 1000 cc
430	ぬか床は	昆布・柚子・辛子	うま味増す
431	ぬか床は	発酵はやめる	米麴
432	ぬか床は	1日2回	呼吸する
433	白菜漬け	白菜 1 キロ	塩 3 グラム
434	白菜漬け	昆布・柚子・辛子	うま味増す
435	白菜漬け	水切り重し	うま味増す
436	白菜漬け	整腸作用	食物繊維
437	鮭の塩	一晩ねかすと	水を吸う

438	鮭の塩	2%塩分で	うま味増す
439	新巻鮭	鮭の水抜き	うま味増す
440	強力粉	グルテン大量	パンとピザ
441	薄力粉	グルテン少量	ケーキ天ぷら
442	中力粉	グルテン中量	うどんラーメン
443	小麦粉は	絡める脇役	つなぎの約
444	小麦粉は	カロリーの源	主役になる
445	重曹は	炭酸水素ナトリウ ム	効能あり
446	重曹は	山菜のあく抜き	1リットル 50g
447	重曹は	肉のたんぱく質	やわらかく
448	重曹は	切り身臭み	臭いけし
449	重曹は	天ぷらに一つまみ	ふっくらサクク リ
450	重曹は	オムレツ一つまみ	ふんわりふっく ら
451	重曹は	ポテトサラダ一つ まみ	熱いポテトが淡 雪
452	重曹は	小麦粉の1~2%	膨らし粉
453	重曹は	水の0.1~0.3%	野菜あく抜き

