



砂糖のはたらき



砂糖は甘いだけ！…ではありません。

料理をおいしく仕上げたり、食品の保存に役立つのは砂糖の水によく溶ける「親水性」という水と結合しやすい性質が関わっています。



泡立ちの保持

メイラード反応



パンの発酵促進



防腐作用



たんぱく質の凝固抑制



でんぷんの老化防止



ゼリー化



保水性

脱水作用



コールスローサラダ

＜材料＞ 4人分

- ・キャベツ 4～5枚
- ・にんじん 1/4本
- ・砂糖 大さじ2
- ・ツナ缶 1缶
- ・酢 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ4

＜作り方＞

- ① キャベツ、にんじんを小さく刻む。
- ② ①をポリ袋に入れ、砂糖を振って全体に馴染ませる。
- ③ 30分程度置くと、しんなりしてくるので、絞って水気を切る。
- ④ ボウルに③とツナ缶、酢、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。



早口言葉でお口の体操

早口言葉で舌や口唇・口腔周囲筋を鍛えることで、口腔機能の低下を予防していきましょう。唾液の分泌促進にも効果があるため、口腔内が乾燥しやすい方にもおすすめです。

『隣の客はよく柿食う客だ』

『議論好きの議員が議事堂にぎっしり』

『この寿司は少し酢が効きすぎだ』

『バナナの謎はまだ謎なのだぞ』

『除雪車除雪作業中』

『魔術師魔術修行中』

長い文章が苦手な方は…

『炙りカルビ』 『老若男女』 『生バナナ』 3回連続で繰り返してみましよう！