

【食べ合わせ】

★「いっしょに^た食べるとおなかをこわす」などと言われている^い食べ物の^た組み合わせがあるらしい…。

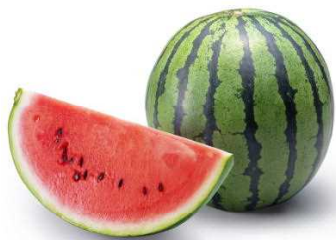
①「^た食べ^あ合わせ」が^{わる}悪い^く組み^あ合わせ

- ◇ ^た蒲^あ焼^{たか}きは^あ高い^たから^ああと^たで^た食べよう → ^{しよくちゆうどく}食中毒
- ◇ ^{うめぼ}梅干^{くち}しで^{なか}口の中が^たスッキリ → ^すうなぎの^す食べ過ぎ



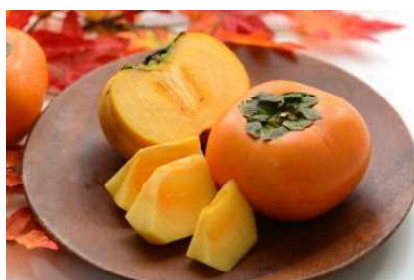
うなぎ うめぼ
梅干し

◇ ^{てん}天^{あぶら}ぷらの^{すいぶん}油と^いスイカ^{はたら}の^{わる}水分が^{わる}胃の働きを悪くする？



てん スイカ
天ぷら

◇ 「^{うみ}海のもの」と「^{やま}山のもの」 → いっしょに^{ようい}用意するあいだにくさってしまう。



カニ かき
柿

◇キュウリがトマトの「ビタミンC」を弱める？



キュウリ トマト

②「食べ合わせ」がよい組み合わせ

◇ネギが納豆の栄養を吸収しやすくする



なつとう 納豆 なが 長ネギ

◇豆腐に足りない栄養をワカメでおぎなう



とうふ わかめ

◇キャベツといっしょに食べると「胃もたれ」しない



とんかつ キャベツ

【ふりかえり…】

◇冷蔵庫がないから、くさりやすかった。
→ 食中毒にならないための注意…。

◇「ぜいたく」しすぎないように…。
→ 「むだづかい」しなための注意…。