

健康づくりは、何よりも続けることが大切!

ご愛用商品を飲んだら、このカレンダーに日付を記入。

日本各地、地域の特産品を取り入れた

おでんの具をめぐりながら、飲み忘れをなくし

健やかな毎日を送りましょう。

使い方

空欄に飲んだ日の日付を記入して、1マスずつ進んでいきましょう!



日本全国 楽しく健康づくり 応援カレンダー

北海道・東北の具

1 タチ (タラの白子) スタート

2 ふき

3 マフラー (長いさつま揚げ)

ニオサク 秋田で親しまれる山菜で、煮込んでも煮崩れずほろ苦さと食感がくせになる味わいです。

7 結び昆布

6 すす竹 (楢曲がり竹)

5 ほたて貝

黒はんぺん 半月状に形取りしたゆでかまぼこ。青魚が原料なので色が黒く、うま味が濃厚です。

関東の具

8 はんぺん

10 スジ(魚)

11 たこ(足)

12 車麩 (くるまぶ)

ちくわぶ 小麦粉を練って加熱した関東地方特有の具。出汁をすってモチモチした食感が人気です。

9 ちくわぶ

10日目 飲み忘れはありませんか? 毎日しっかり続けていきましょう!

15 カニ面

14 ひろうす (がんもどき)

13 黒はんぺん

中国・四国の具

16 香菊

17 手羽先

18 豆腐

19 じゃこ天

じゃこ天 じゃこ(小魚)の皮や骨もすりつぶして入っているため、カルシウムが豊富です。

九州・沖縄の具

22 里芋

21 じゃがいも

20 牛すじ

20日目 ゴールまであと少し! 楽しみながら、健康づくりに励みましょう。

竜眼(りゅうがん) ゆで卵を丸ごと、すり身で包んだかまぼこの一種! 断面が竜の目に似ていることから「竜眼」と呼ばれています。

23 竜眼 (りゅうがん)

24 棒天 (ぼうてん)

25 ロールキャベツ

26 スペアリブ

30 豚足 (てびち)

29 青菜

28 大豆もやし

27 餃子巻き

ゴール

おでんは江戸時代にもあった?

おでんは竹串に刺した豆腐に味噌をつけて焼いた「田楽」が語源のようです。江戸時代にはファストフードとして、その後煮込むようになり現在のおでんの形に変化し、日本各地の特産品も加わって時代を超えて親しまれてきました。



※本カレンダーに掲載されているおでんの具は特産品、販売店などを参考にしたものです。 ※内容は地域により異なる場合があります。