

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



今月の食材 甘夏

甘夏は夏みかん、はっさくに先駆けて出回る夏の柑橘類の一つです。大分県の果樹園で突然変異により生まれました。正式名称は品種改良者でもある川野氏の苗字をとって「川野夏 橙」と名付けられました。

知っ得!

甘夏の皮、捨てていませんか?

果肉にはビタミンCなどが含まれています。

実は、皮にも栄養が沢山あります!

- ・ **ペクチン** ペクチンは食物繊維の一種で、腸内環境を整え血糖値の上昇を抑えるなどの働きがあるとされています。
- ・ **β-クリプトキサンチン** 骨量を増加させる効果があるという研究報告があります。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康推進課 03(3602)1268

～爽やかな酸味がおいしい～ まるごと甘夏ジャム

【材料】

甘夏 3個 (皮は半量)
砂糖 300g、はちみつ 30g

【作り方】

- ① 甘夏の皮と薄皮をむき、皮・実・種に分ける。
- ② 皮内側の白いわた部分をスプーンなどでそぎ取る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、皮を入れ3～5回茹でこぼす。
- ④ ③の皮を薄切りにする。
- ⑤ 果肉、砂糖、はちみつを鍋に入れ、全体を混ぜて水気が出るまで30分ほど置く。
- ⑥ 鍋に④の皮とガーゼなどに包んだ種を加えて中火でかき混ぜ、煮詰まったら種は取り出す。
- ⑦ 粗熱をとり、保存容器に入れて完成。



■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

高血糖を予防しよう

遺伝的な要因の他、運動不足や過食による肥満などの生活習慣の乱れにより、血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり血糖値が上がりやすくなります。



食事とった糖質は体内でブドウ糖に分解され小腸から吸収されますが、椎茸などのキノコ類に多く含まれる食物繊維はそのブドウ糖の吸収を遅くし、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

野菜から食べよう!

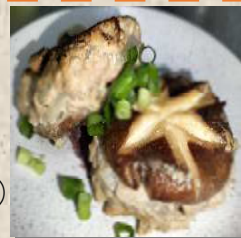
1日350gを目標に。



椎茸の肉詰め

【材料(二人分)】

椎茸：6枚 豚ひき肉：80g
玉ねぎ：40g 小麦粉：適量
A(醤油 小さじ1、塩・胡椒 少々)
サラダ油：小さじ2 小ねぎ：適量



【作り方】

- ① 椎茸の軸をとって、表面に切り込みを入れ、かさの中に小麦粉をはたく。
- ② みじん切りにした玉ねぎとひき肉をAと混ぜ、6等分にして丸め、椎茸に詰める。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で両面を焼く。
- ④ お好みで小口切りにした小ねぎをのせて完成。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康推進課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。