

かつしか知っ得メモ

NO. 6

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



「季節の変わり目しっかり食べて風邪予防」

バランス良く食べて健康で強い体を作ろう！
野菜が不足しがちな方や忙しい方に鍋物は強い味方です

☆寒い時には鍋物を♪

- ★ 栄養のバランスがよく、野菜もたっぷり食べられます。
- ★ 準備や片付けも比較的簡単、忙しいときにもおすすめです。
- ★ 家族や親しい人と一緒に鍋を囲めば、こころも体も温まります。
- ★ 水炊きやちり鍋、寄せ鍋にちゃんこ鍋、すき焼きにもつ鍋、火鍋に千代など、いろいろな味や食材を楽しめます。
- ★ 味付けや組合せを工夫して我が家のオリジナル鍋にチャレンジしよう！
- ★ わさび、にんにく、とうがらし、しょうがなどの刺激性のある成分や辛み成分には体を温めて血行を良くし、消化を助けたりする働きがあります。

* 禁無断転載・使用

葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 TEL03 (3691) 9632

作成：  東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

NO. 6

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



皆さん今回のテーマは柿ですよ～！ ビタミンCがたっぷりです！

柿には100g当たり70mgのビタミンCが含まれ、イチゴやキウイフルーツよりも多く果物の中ではトップレベルの含有量です。(ビタミンCの成人1日当たりの摂取推奨量は100mgです)

柿の原産地は中国の長江（揚子江）流域と言われ、日本へは奈良時代に入ってきたようです。江戸時代に来日したペリー艦隊がアメリカへ持ち帰り、ヨーロッパへ、また日本からの移民の手により南米へと広がっていきました。現在は、英語でも柿の実は「KAKI」と呼ばれています。

◎柿を使った簡単サラダをご紹介します！


材料（2人分）：*柿（1個）*みず菜（1/2わ）*しめじ（小1パック）

*市販ゴマドレッシング（大さじ2）*しお・こしょう（少々）

作り方：①柿は線きり②みず菜はさっと茹で、軽く絞り5cm位に切る。③しめじは軸をとってほぐしさっと茹で、水気を切る。④ボールに①～③を合わせ、ゴマドレッシングであえる。

* 禁無断転載・使用

葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 TEL03 (3691) 9632

作成：  東京聖栄大学 管理栄養学科