

かつしか知っ得メモ

チーズ



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



チーズは乳から水分を除いて固めたもので、100gを作るのにおよそ1000mlの牛乳が使われ、栄養がギュッと詰まっています。また、乳酸菌の働きで乳たんぱく質が熟成中に消化吸収されやすくなっています。

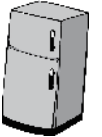
チーズの分類

- ・ナチュラルチーズ 乳に乳酸菌と凝乳酵素を加えて固めたもの、またはそれを熟成させたもので、世界各地に約1000種類あると言われています。熟成とともに風味が変わるので、お好みの食べごろで楽しめます。(モッツァレラ、カマンベール、ゴルゴンゾーラ、ゴダ、チェダーなど)
- ・プロセスチーズ ナチュラルチーズをくだいて、熱をかけて溶かして固めたもの。加熱により熟成が止まるので、ナチュラルチーズにくらべ、風味は一定で長持ちします。



保存方法

- ・温度は10℃以下で。理想は5℃前後です。
- ・湿気や水濡れに注意。水分がつくとカビが生えやすくなります。
- ・ラップしてカビと乾燥を防止します。空気を入れないように包みます。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：森永乳業株式会社東京工場

* 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

とれたて・イキイキ

葛飾元気野菜



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



新鮮で味も濃厚！

地元で育った元気野菜♪
葛飾区では多くの野菜が栽培されています！



葛飾区の農地は年々減少していますが、現在でも多くの農業後継者が農の技を伝承し、新たな農業技術の修得や新しい農業経営にも意欲的に取り組んでいます。元気野菜は市場でも高い評価を受けています。

四季を彩る野菜を年間通して栽培しています。



小松菜

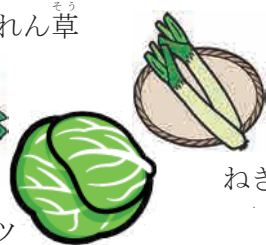


枝豆



ほうれん草

キャベツ



ねぎ

- 元気野菜を購入できる場所
 - ・農家さんの個人直売所
 - ・JA東京スマイルの直売所（柴又）
 - ・スーパーなどの取扱店
- 元気野菜を味わえる「使用店」もあります

詳しくは



葛飾元気野菜ホームページ
<http://genkiyasai.jp/>

■問い合わせ先：葛飾区産業観光部 産業経済課 03(3838)5554

* 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。