

# 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 グレープフルーツ

旬の時期…12月～4月

日本では、主にアメリカと南アフリカからの輸入品がほとんどです。日本に伝来されたのは大正時代ですが、気候が栽培に向かず、定着はしませんでした。

グレープフルーツはビタミンCを多く含みます。1/2個程度で一日の所要量の約半分のビタミンCを摂ることができます。

## ほろ苦さと酸味が持ち味

### 苦味成分「ナリンギン」

- \* ポリフェノールの一種
- \* ナリンギンの結晶は鋭い針状になっています。食べると舌や唇がひりひりするのには粘膜が刺激されるためです。
- \* 高血圧治療薬の効能に影響を及ぼす場合があるので、治療中の人は医師や薬剤師に相談が必要です。

### 簡単にビタミンCを。

ちょっと工夫のジュースはいかが？

- 【材料 (一人分)】
- ・ グレープフルーツ 半分
  - ・ アロエ (シロップ漬けのもの) 適量
  - ・ アセロラ飲料 100ml
  - ・ はちみつ 大さじ1

- 【作り方】
1. グレープフルーツは横半分に切り、実をスプーン、包丁等でくり抜く。
  2. アロエは水分をざるで切る。
  3. 材料を全てミキサーにかけて完成。

### おいしい グレープフルーツの見分け方

- ① 皮に張り と ツヤがある
- ② 形が丸い
- ③ 十分に重さがある
- ④ へこみや平らな部分がない

■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：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

野菜から食べよう！  
1日350gを目標に。



## 朝食を食べるとこんないいことが！

## 朝食を食べる習慣がない方も無理なくとれる工夫例

① 脳が活性化されるため勉強や仕事に集中できる

② 活発に動ける

STEP 1: 牛乳は消化に時間がかかるため、血糖値の上昇がゆるやかです。時間がない場合はコップ1杯の牛乳から始めましょう。

③ 生活リズムが整う

STEP 2: 牛乳+果物やミニトマトなどなら食べやすいのでは？ ヨーグルトと混ぜて食べてもよいですね。

④ ダイエット効果で太りにくい身体作り

STEP 3: ごはん・パン・シリアルなどの主食や主菜(おかず)を足していきましょう。

■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：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。