

かつしか知っ得メモ

ぼた餅



春は「ぼた餅」 秋は「おはぎ」

ぼた餅は…

春に咲く牡丹の花にちなんで“ぼた餅”

おはぎは…

秋の七草にも数えられる萩の花から
“おはぎ”となったといわれています。

※ 古来、赤いあずきは、災難がかからないようにする魔よけの効果があるとされてきました。
それに五穀豊穡を象徴する米とあわせて、お菓子を作り、神様に感謝していたと伝えられています。

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



三色団子風ぼた餅

【材料：二人分】

ごはん…150g 片栗粉…大さじ2
水…大さじ4 粒餡…250g きな粉…適量

【作り方】

1. ご飯、片栗粉、水を混ぜて 600W 電子レンジで 3分ほど加熱し、6等分する。
2. ラップに 6等分した粒餡を伸ばしながら置き、ごはんを包む。
3. 2.の団子の 2個にきな粉、2個に*ずんだ餡を絡ませて完成。

*ずんだ餡・・・

枝豆（剥き）100g 水 50cc 砂糖大さじ1 塩少々

1. 鍋に湯（分量外）を沸かし、枝豆と塩（分量外）一つまみを入れ、2分ほど茹でる。
2. 1.をザルにあげ、水、砂糖、塩を合わせミキサーにかける。



■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

かふんしょうたいさく ～花粉症対策～

花粉症はアレルギー反応のため、体の免疫力を高めて抵抗力を上げ、アレルギー反応を抑えることが大切です。
免疫細胞は腸に集中しているので腸内環境を整える食品をとり、免疫機能を活性化させましょう。

1. 乳酸菌や食物繊維を含む食品をとりましょう。



2. 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べましょう。
3. アルコールやタバコなどはアレルギー反応を悪化させる要因です。ひかえましょう。

野菜から
食べよう！
1日350g
を目標に。



花粉症は今や日本人の25%が発症するという国民病。完治は難しいですが、適切な対応で症状を少しでも緩和させたいですね。

～きな粉ヨーグルトドリンク～

【材料：一人分】

- ・ プレーンヨーグルト 大さじ2杯
- ・ きな粉 大さじ1/3杯
- ・ はちみつ 大さじ1/3～1/2杯
- ・ 牛乳 コップ1杯

【作り方】

1. ヨーグルト、きな粉、はちみつをコップに入れて混ぜる。
2. 牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。

混ぜるだけの簡単レシピ
ぜひお試しください。

■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。