

かつしか知っ得メモ

今月の食材：金柑

きんかんと
言えば、おせち料理の甘露煮が
この時期なら
はですね！

旬は12月～2月頃。

色が光り輝くオレンジ色であることと、

「金冠」の名にかけて富の象徴とされる

ほど縁起の良い果物です。

きんかんは、皮ごと食べられます。

栄養素が豊富で、温州みかんと比較すると、

カルシウムは5倍以上、マグネシウムは2倍

近くあります。

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



金柑のオレンジゼット風

(砂糖漬けの柑橘の皮をチョコレートで包んだお菓子)

〈材料〉

きんかんの甘露煮 3個、
チョコレート 15g

〈作り方〉

- ① 金柑の甘露煮は水気を切る。
- ② 刻んだチョコレートを湯煎して、きんかんの下半分に溶かしたチョコレートを付ける。
- ③ チョコレートを付けた面を上にし、固まるまで冷蔵庫で冷やす。



おせち料理のアレンジとしても！

ワンポイント：チョコレートはビターが合います。
2月14日のバレンタインチョコにもおすすめ！

■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

腸内環境を整える

★ 腸内環境が整うと良いこと ★

◎ 老廃物をスムーズに排泄できる

✓ 栄養素の吸収が良くなり健康になる

✓ 肌荒れを防ぎ、肌の調子を整える

野菜から
食べよう！
1日350gを
目標に。



善玉菌

健康を維持する ←

日和見菌

多い方に働く
(普段は影響なし)

悪玉菌

病気の原因
となる

- ※ 善玉菌には、ビフィズス菌、乳酸菌、酪酸菌がある。
- ※ 善玉菌を増やすためには、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を一緒にとるとよい。

腸内で善玉菌が優勢だと腸内環境が整っている証！

【善玉菌を増やす食物繊維やオリゴ糖が含まれる食品】

根菜、ひじき、わかめ、椎茸、玉ねぎ、バナナ、大豆等



【善玉菌が含まれる発酵食品】

みそ、納豆、ヨーグルト、チーズ等



■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。