

かつしか知っ得メモ

あんず

今月の食材：杏子

可愛らしいオレンジ色の果肉に、甘酸っぱさと豊かな香りが魅力のあんず。アプリコットとも呼ばれ親しまれていますね。

特徴：あんず（アプリコット）は酸味が強く、ジャムや洋菓子などに加工されることが多い。

生食用の酸味の少ない品種は、完熟果で皮に張りがあり、香りが立っているものがおすすめ。

旬：6月下旬から7月

主な産地：青森県、長野県の2県で99%を占める。

栄養：β-カロテンやリコピンが豊富である。

β-カロテンは、必要に応じてビタミンAに変換されるので、目の正常機能の保持、皮膚や粘膜の健康維持、および成長などに関与する。また、抗酸化作用などがある。



プレゼント抽選がある！

ダブルチャンスで元気食堂お食事券が当たります

実施中！

あんずジャム

【材料（できあがり量400g）】

あんず 10個

グラニュー糖 200g

レモン汁 小さじ1/2



【作り方】

- ① あんずをきれいに洗い、切り込みを入れて半分（はんぶん）に切り、種（たね）を取り除く。
- ② 鍋（なべ）に①とグラニュー糖を入れ、水（みず）気（け）が出るまで30分ほど置く。
- ③ 水分（すいぶん）が出てきたら中火（ちゅうび）にかけ、混ぜながらあく（あく）を取り、20分ほど煮（に）詰（じ）める。
- ④ レモン汁（れもんじゅう）を加（く）えて10分ほど中火（ちゅうび）で加熱（かえつ）し、とろみ（とろみ）が付（つ）いたら出来（でき）上がり。

かつしか知っ得メモ

脂質異常症予防の食事

脂質異常症とは・・・

- ✓ LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が必要以上に増加したり、HDL（善玉）コレステロールが減少している状態。
- ✓ この状態が続くと動脈硬化が生じやすく、心筋梗塞・狭心症・脳梗塞などの合併症リスクを高めてしまう。

脂質異常症を予防するための生活習慣

- ◆ 適正体重を維持する。
- ◆ 無理のない運動を取り入れ、身体活動を増やす。
例）ウォーキングなどの有酸素運動、エレベーターではなく階段を使うなど。



野菜から
食べよう！

1日350gを
目標に。



脂質異常症を予防するための食生活

- 食物繊維を多めにとるようにする。
例）野菜、未精製穀類、海藻・きのこ、果物、大豆製品
- 魚を積極的にとるようにする。
青魚には、エイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）などが含まれる。
- コレステロールを多く含む食品を控える。
例）鶏卵、魚卵、内臓（レバー、あん肝など）、鶏皮
- 飽和脂肪酸を含む食品（動物性脂肪や脂身の多い肉など）をとり過ぎない。
- アルコールは適量に。脂っこいおつまみにも注意する。



野菜は350g/日、
果物は100g/日を
めやすに。

