

# かつしか知っ得メモ



今月の食材:

## あずき

古くからあずきの赤色は邪気を払うと言われ、ハレの日の食材とされています。2月8日、12月8日の事八日の行事では、無病息災を祈って味噌汁にあずきを加えた「お事汁」を食べる風習があります。ごぼう、人参、芋、大根、こんにやく、あずきの6種を入れるので「六質汁」とも言われます。

※ 国内三大産地: 北海道(約90%)、丹波、備中

粒が5.5ミリ以上で、大きく色の濃いものを「大納言」と呼ぶ。

主に粒あんや甘納豆、赤飯などに使用される。

「丹波大納言あずき」や「備中大納言あずき」などがある。

※ 栄養素:

食物繊維と糖質で構成される炭水化物が主体の豆。

たんぱく質を含み、脂質はほとんど含まない。

他に、ビタミンB群や鉄、カリウムなどのミネラルも含む。

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



## お事汁

【材料(四人分)】

- ・じゃが芋 2個 ・大根 150g
- ・人参 1/2本 ・ごぼう 1/2本
- ・こんにやく 1/2枚 ・だし汁 4カップ ・味噌 大さじ4
- ・あずき水煮 大さじ4(80g)



【作り方】

- ① じゃが芋・大根、人参はいちよう切りにする。ごぼうはきれいに洗ってささがきにし、水にさらしておく。
- ② こんにやくは縦半分に切り、短冊切りにし熱湯でさつと茹でてザルにあげておく。
- ③ 鍋にだし汁、①、②を入れて加熱する。沸騰したら弱火にしてふたをし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ あずきを加え、味噌を溶き入れて完成。

■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。



## 行ってみよう! 「かつしかの元気食堂」

「かつしかの元気食堂」とは、お客様が栄養バランスの良いメニューや不足しがちな野菜がとれるメニューを選べたり塩分を控える注文ができるなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店です。

1、約70の認定店がある。

このステッカーが目印



2、主食・主菜・副菜がそろった「バランスメニュー」などを食べることができる。



3、「健康的な食のサービス」を利用できる。

野菜をとりたいた方は、野菜たっぷりメニューが選べます。

エネルギーを控えたい方は、主食の量を減らせる、主食の種類を選べるなどができます。

塩分を控えたい方は、うす味で注文できる、汁やつゆを減らして注文できる、減塩醤油を選べるなどができます。

※ お店によって実施しているサービスは異なります。

## 見つけよう! 「かつしかの元気な食応援店」



飲食店やスーパーなどのテーブルやカウンターに、情報メモの設置やポスターの掲示などを行い、区民の皆様へ栄養・健康情報を発信し、地域からの食育を推進しています。

店舗情報や詳細は、葛飾区ホームページからご覧いただけます。



■問い合わせ先: 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

\*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。