



栄養満点！
美味しさUP！

旬の食材健康知識

今月のテーマ

イチゴ



冬から春にかけて旬をむかえる人気のフルーツといえばいちごです。いちごに含まれる栄養素の中で特に多いのが**ビタミンC**で、10粒食べるだけで1日分の目標摂取量が達成できるほどです。ビタミンCには**コラーゲンの生成を助ける**作用があるため、美肌づくりはもちろんのこと、粘膜を保護して**ウイルスや細菌に対する抵抗力を**高めてくれます。さらに、いちごに多く含まれる**水溶性の食物繊維「ペクチン」**には、コレステロール値や血糖値の急上昇を防いだり、疲労を回復させる働きがあったり、**高脂血症や糖尿病**といった生活習慣病の予防にも有効です。また、妊娠中や授乳期の女性に欠かせない**葉酸**、体内の不要な塩分の排出を促す**カリウム**、眼精疲労を予防する**アントシアニン**、むし歯予防に役立つ**キシリトール**も含まれています。

選び方のツボ

- ヘタの緑が濃く、みずみずしくてピンと反り返っているもの。
- 実の表面にハリと光沢があり、ツブツブが立っているもの。



食べ方のポイント

- ビタミンCが流れ出さないように、ヘタを付けたまま水洗いします。また、ビタミンCはヘタの下の部分に多く含まれるため、ヘタは包丁で切り落とさずに指でつまんでとりましょう。
- 先のとがっている部分が一番甘いため、ヘタのついた方から食べると甘味を損なわず美味しく食べられます。

豆知識 & こぼれ話

お店では果物の売り場に並ぶいちごですが、学術的には**野菜**に分類されます。それはどうしてかという、「木に実がなって翌年も同じ木から収穫できるもの」が**果物**、「植えてから1年で実が収穫できて翌年に新しい苗を植える必要があるもの」が**野菜**と定義されているためです。



食べて
元気！

歯とお口の

健康応援 レシピ

よく噛んで、むし歯予防！

かんぴょうの唐揚げ

材料(2人分)

- かんぴょう(乾燥).....1束
- ① { みりん・濃口しょうゆ…各大さじ1
片栗粉.....大さじ2
- 揚げ油.....適量

作り方

- 1 かんぴょうは水で戻し、15分ほど茹でて水気を切り、8~10cmの長さ切る。
- 2 ボウルに1と①を入れて混ぜる。
- 3 2を180℃の油で揚げ、油を切って器に盛る。

栄養価(1人分)

- ・エネルギー.....132kcal
- ・塩分.....1.3g
- ・食物繊維.....3.0g

One Point
ワンポイント

歯の健康のためには、食事はしっかりとよく噛んで食べましょう。かんぴょうのような**食物繊維**が豊富な食べ物は噛みごたえがあるため、自然と噛む回数を増やすことができます。かんぴょうは下茹でする時間を調整して、お好みの硬さに仕上げてください。

