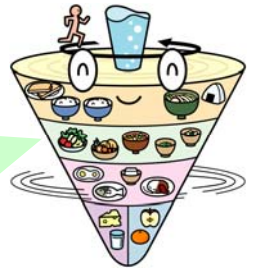


かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



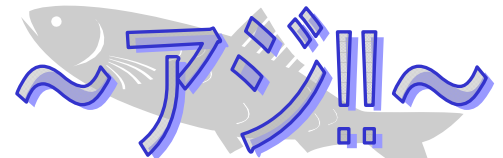
★七夕とそうめん★

「年中行事抄」によれば旧暦七月七日の七夕の節句にはそうめんの原型【索餅】（さくべい）を食べるといふ記述があります。【索餅】とは「小麦粉でつくった麺」現在の「素麺（そうめん）」にあたる、という説が有力のようです。

- ★そうめんは、ツルっとした食感で消化吸収が良く、食欲がなくなるこれからの季節にはピッタリですね！
- ★そうめんはシソ、オクラ、トマト、卵などと一緒に食べてみてください。食欲が増しますよ。
 - しそ：さわやかな香りには食欲増進効果があるといわれています。
 - オクラ：カロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富で、ネバネバの食感がぴったりです。
 - トマト：トマトの甘酸っぱさが食欲を増進させます。
 - 卵：良質なたんぱく質を含んでいます。錦糸卵にすると彩りも良く、栄養価もばっちりです。



小さな体で大きな仕事…



～鱈は生でよし、干してよし、焼いてよし、漬けてよし、大衆魚の王様です!!～

◎ アジという名前の由来は、「味」がよい魚だからともいわれています。エキス分に含まれるアラニン、グルタミン酸などのアミノ酸と脂肪が混ざり合うことで独特な旨味とコクがあります。アジの脂肪には、中性脂肪やコレステロールを下げる働きがあるEPAやDHAなどの脂肪酸が含まれています。

💡アジを選ぶポイント!💡



- ・体が青光りして、腹部が高く盛り上がっているもの!!
 - ・腹が堅く、エラが鮮紅色で、目が黒く澄んでいるもの!!
- 魚はわたをつけておくと鮮度が落ちやすいので、購入したらすぐにエラやわたを取り除いておきましょう。

* 禁無断転載・使用