

平成29年1月号 (No.92)  
葛飾区食育推進ネットワーク  
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！  
19日は食育の日、



今月の食材

ほうれん草

ほうれん草は、シルクロードを通して、中国から日本に江戸時代（17世紀）頃渡来した。ほうれん草の名の由来は「菠薐（ホリン）国」（現在のネパール）から中国に伝えられた事による。

【旬】美味しくなる時期は冬（12～2月頃）！！

冷温ストレスにより糖度が増し、ビタミンC、  
ビタミンE、β-カロテンの濃度も上昇する。

冬の葉のちぢれた露地栽培のほうれん草は  
「ちぢみほうれん草」と呼ばれ美味しい。



【利用法】基本的に下茹でなどの加熱処理が必要

和食：おひたしや胡麻和え・白和え、鍋物など

洋食：ソテーやオムレツの具、キッシュ、ポタージュ、  
サラダほうれん草は洗ってそのまま食べられる。

～ほうれん草のガリ бата炒め～

＜材料＞ ・じゃがいも 2個 ・バター 10g  
・ほうれん草 1/2束 ・ウインナー 5～6本  
・ガーリックスライス 1かけ ・塩コショウ 適量

＜作り方＞

1. じゃがいもは皮をむき、太めの千切りにする。  
ウインナーは食べやすい大きさに斜めに切る。
2. ほうれん草は熱湯で軽く茹で、流水で洗い、  
絞って3センチに切る。
3. フライパンにバターとガーリックスライスを入  
れて炒め、ウインナー、じゃがいも、ほうれん草  
の順に加えて火を通し、塩、コショウで味を  
調える。

■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。

平成29年1月号 (No.92)  
葛飾区食育推進ネットワーク  
かつしか知っ得メモ

食事バランスガイドシリーズ (6) 果物

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



健康のために毎日果物を食べましょう！

1日当たり平均摂取量：男性98.5g 女性115.7g

～平成27年 国民健康・栄養調査～

ビタミンC、カリウム、食物繊維などの供給源

りんご、みかん、かき、ぶどう、バナナなど



コマのこの部分が果物です。

★果物は1日に2つ(SV)

200g程度が目安です。

いつもの食事に果物をフラスして、栄養のバランスを整えましょう！！

果糖を含んでいるのでとりすぎには注意しましょう。



＜果物 200g の目安＞

■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。