

# かつしか知っ得メモ

今月の食材

## りんご

りんごは「1日1個のりんごは医者をおとさげる」という言葉があるほど、昔から健康にいい果物とされています。食物繊維やカリウム、カロテン、ポリフェノールが含まれており、整腸作用が期待されます。

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



りんごは夏の終わりから秋が旬ですが、スーパー等では1年中みかけます。これは、りんごの呼吸を抑制する「CA貯蔵」という方法で保存しているためです。これにより、半年以上も鮮度を保つことができます。また、りんごから発生されるエチレンガスにより、バナナやアボカドは一緒に保存すると成熟が早くなります。

### りんごの生姜ホットスムージー(2人分)

＜材料＞ りんご…1個 水…100ml  
生姜…スライス2枚 はちみつ…小さじ1.5

シナモンパウダー…お好みで

- ＜作り方＞
1. りんごは芯を除き、皮ごと一口サイズに切る。
  2. 鍋に切ったりんご・生姜・はちみつ・水を入れて、りんごが透き通るくらいまで加熱する。
  3. ミキサーでスムージー状にする。
  4. お好みでシナモンをかける。

※ はちみつは1歳未満児には絶対に与えないで下さい。



■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

## ご当地シリーズ【36】

## 長野県

野菜から  
食べよう！

1日350g  
を目標に。



本州内陸部に位置する。善光寺の門前町として発展し、第18回冬季オリンピック(1998年)の開催地となりました。

長野県には昔から伝わる伝統料理や郷土料理がたくさんあり、今もしっかりと地域に根付いています。



### おやき

小麦粉をこねた皮で野菜やあんなどの具材を包んで焼いて食べる郷土料理。季節ごとの具を使用し四季の移り変わりを楽しめることがおやき最大の魅力である。



### すんぎ

塩を使わない日本唯一の漬物といわれる。長野県の本庄地方に古くから伝わる保存食で、赤カブの葉を乳酸発酵させた漬物である。



### 信州そば

そば粉を40%以上配合した良質の干しそばを信州そばとして認定している。信州・松本そば祭りでは松本城で全国の味自慢のそばの食べ歩きができる。

そばの生産量ランキング(平成27年度)  
1位:北海道 2位:長野県  
3位:茨城県

※農林水産省「作物統計」