



栄養科たより



梅雨明けももう近く、夏に向けて気温も高くなりますので、気温の変化に気を付けていきましょう 🌻 🌻



7月のテーマ食材…マンゴー

今月の旬の食材はマンゴーを紹介します 🍌 ! マンゴーは6月～8月が旬ですが、7月が旬の真っ盛りといえます。国内の主な生産地は沖縄県、宮崎県、静岡県です。

よく売られている品種は「**アッフルマンゴー**」と呼ばれ、果汁を多く含んでおり、なめらかな食感が味わえます。「**太陽のたまご**」と呼ばれる品種は宮崎県独自のブランドで、①糖度15度以上、②重さ350g以上、③色と形がきれい、の項目をクリアしたもののみ販売されています。

栄養価が高く、**βカロテン**、**ビタミンE**、**ビタミンC**、**葉酸**、**食物繊維**が豊富です 🍌

βカロテンは体内で**ビタミンA**に変わり、目や鼻の粘膜を保護して免疫力を高める効果があります。葉酸は女性ホルモンのバランスを保つ機能を向上するため、ビタミンを合わせても美容の面で効果が高い果物になります 😊 生のマンゴーは含まれている水分量も多いため果物で水分補給できるものいいところですね！今年の夏、ぜひ食べてみてください！！



…〇おいしいマンゴーの選び方と保存方法〇…

【選び方】

- ☆赤く色づいていて、香りがいいもの
- ☆表面に傷が少なく、なめらかなもの
- ☆皮の表面に白い粉のようなものがついていることがあるが、それはフルームと言われ完熟に近づくにつれて少なくなるので、このポイントも選ぶときに見てみましょう！



【保存方法】

- ☆硬い場合は新聞紙などで包んで20～25度で追熟、完熟後は野菜室での保存がおすすめ🍌



7月のテーマ…土用の丑の日について

今月のテーマは土用の丑の日！！なんとなく夏にうなぎを食べる日、のような印象があると思いますがちゃんと意味があります 🍌 土用とは季節の変わり目の18日間のことで、本来は春夏秋冬あるので年に4回あります。丑の日は干支の十二支からきていて、特に梅雨明けから夏に変わるこの時期を重要視してきました。



またうなぎの他にも丑の日で「う」のつく食べ物も夏におけておすすめとされていて、うどん、瓜(うり)、梅干しもよいとされています 😊 今年の土用の丑の日は**7月26日(日)**です！スタミナのつくもの、身体を冷やしてくれるものなどを食べて夏を元気に過ごしましょう🍌

