

旬の食材は、エネルギーが高くその季節に合った体調不良をカバーする栄養成分が多く含まれています。また、新鮮で美味しい上に比較のお手頃価格で入手できることも大きな魅力！！季節の変化を楽しみ自然の恩恵に感謝して存分にいただきましょう。

<Pick up> 今月の食材

◆りんご

「1日1個で医者いらず」と言われ、健康のイメージが高いフルーツの代表ではないでしょうか。栄養面では、エネルギーは少なくカリウムやビタミンCなどのビタミンやミネラル、食物繊維など、様々な栄養成分が含まれた栄養価の高い食品です。ポリフェノールやリンゴ酸などの成分が含まれていることが特徴で、腸活・口腔ケア、アンチエイジングやむくみケア、脂肪燃焼成分などの嬉しい成分がとにかく豊富。薬膳の視点から見ても、お腹の不調、冬の病気・乾燥予防、自律神経や消化器系のダメージにもおすすめできる食材です。たくさんの種類も多く飽きのこないりんごをどんどん食べて冬を元気に乗り切りましょう。



◆レモン

レモン＝ビタミンCのイメージが定着していますが、レモンの栄養はそれだけではありません。クエン酸を多く含んでいるため疲労回復には欠かせません。また、酸性に傾きがちで体内のPHバランスをアルカリ化してくれる注目のアイテムでもあります。おすすめは、朝1番のレモン水です。寝ている間に失った水分を補給すると同時に、余分なものを排出する効果も期待できるため美容にも健康にも嬉しい限りです。瓶詰めではなく、フレッシュなレモンを絞って、その香りにも癒されてくださいね。無農薬のレモンが手に入ったら皮ごとお料理に使ったり、レモン果汁使用後の皮をレモンピールなどにして残さず食べることが出来ます。シンクの水垢汚れ落としにも効果的なのでぜひ最後まで活用しましょう。



食べもの Q&A

Q 現在の日本のりんごの種類はどれくらいあるのでしょうか。

- ① 約15,000種類
- ② 約2,000種類
- ③ 約50種類

A 答えは②番です。

解説：世界では約15,000種、日本では約2,000種類のリんごがあり、青森県内でおもに栽培されているものは約50種類で市場に出荷されているものは約40種類だそうです。

<Check> 今月のおすすめレシピ

◆キャベツとリンゴの美腸サラダ



<材料> 1人分

- ・キャベツ100g
- ・人参1/8本
- ・りんご1/4個
- ・塩麹大さじ1
- ・オリーブオイル大さじ1
- ・甘酒大さじ1/2
- ・レモン汁大さじ1
- ・ブラックペッパー少々

- ① 材料と塩麹を混ぜ合わせて、少ししんなりするくらいまで置く。
- ② 塩麹以外の調味料を入れて混ぜる。
- ③ トッピングは、お好みでスプラウト、レーズン、ナッツ類何でもOK。

<Let's Try> 初心者にもおすすめ「レモンの育て方」

レモンは比較的初心者でも育てやすく、鉢植えでもOKなので挑戦しやすい果樹です。
基本的なポイントは5つ。

1. 良い苗木を選ぶ

幹の近くに細かい根がたくさんついていて芽や葉が充実したものを選びましょう。
3年以上育てられた「大苗」を選ぶと購入後の栽培がよりスムーズに。

2. 日当たりの良い場所で育てる

レモンの木は寒さに弱いので日当たりの良い場所を好みます。
理想の温度は平均気温15度以上、あまりに寒いと枯れてしまうこともあるため注意が必要です。

3. 水やりは土の表面が乾いたら

水不足になると収穫量が減ってしまう恐れがあります。特に夏はきをつけましょう。

4. 撥水性や保水性の優れた土を好む

小粒または中粒の赤玉土を7割、腐葉土を3割ブレンドした土が適しているといわれています。市販の果樹用の培養土を用いるのもおすすめです。

5. 適切に肥料を与える

年に5回（3月、5月、7月、9月、11月）に分けて、油かすなどの有機質肥料を欠かさず与えましょう。適切な量を守り与えすぎないようにも注意しましょう。

《ライター自己紹介》

幼少期より食べること・作ること・育てることが大好きで栄養士免許取得後、大手百貨店内でカウンセリングサプリメントの店長を経験。カフェの新規店舗立ち上げ・運営・管理などを経て、食の世界に約20年以上携わりながら、最新の食のトレンドや食にまつわる健康・美容のチェックは毎日の日課。子育てをしながら、将来はマイクロファーマーを目指して奮闘中！



栄養士：山口

健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！ 社員様やお客様向けにご利用されたい場合は、株式会社メディカルプランインターナショナルまでお問合せください。（代表アドレス：info@medical-plan.jp）