

健康市場

第 209 号

〒193-0942

八王子市柵田町 583-15

[Tel:042-661-6047](tel:042-661-6047)

発行元：永生会 栄養科

発効日：H27.1.1

責任者：栄養科 佐藤

明けましておめでとうございます



本年も宜しくお願いします



みかん

みかんと言っても、温州みかん、紀州みかん、いよかん、ぽんかんなど味や色や形など様々なものがあります。日本で一般的なみかんは温州みかんで比較的に市場でも一年を通して手に入ります。温州みかんにも青いもの、赤いもの、酸味が強いものなどがあり、約200種類あると言われています。収穫時期により名前や味が変わります。

温州みかん



オレンジ



みかんとオレンジは同じ柑橘類ですが、大きさや皮の厚さ、味にも違いがあります。みかんは皮が薄く、種もなく、甘いものが多いです。オレンジは皮が厚く、酸味が強いものが多いです。みかんはそのまま食べるものが多いですが、オレンジはその酸味を生かして料理や、ジュースにも使われます。

みかんの実には**ビタミンC**と**クエン酸**が含まれており、ビタミンCは免疫力をアップしてくれます。風邪をひきやすいこの季節にピッタリです。クエン酸は便秘の解消や疲労回復など女性に嬉しい効果もあります。気になって取ってしまう人がいる、みかんのスジや袋には**ペクチン**が含まれておりコレステロール値を下げてくれる働きもあります。

みかんを購入する際は、皮の色、つやが良く、ヘタが青くて小さいものを選ぶと甘くてジューシーなものが選べます。

お雑煮

お雑煮とはどういうものか？

お雑煮にはもちがつきものです。もちは昔から日本人にとってお祝い事や特別の日に食べる「ハレ」の食べ物でした。旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。雑煮の語源は煮雑（にまぜ）でいろいろな具材を煮合わせたことからきています。

お雑煮は地域によって、もちの形、具材、味付けなどの違いがあります。

関東



関西



関東ではかつお節や昆布でだしをとり、しょうゆで味付けした汁で焼いた四角いもちを入れます。小松菜や鶏肉が定番の具で、シンプルなお雑煮です。関西ではみそで味付けした汁に丸いもちを入れ、さといもやだいこんを入れます。他にも魚介類を入れたり、小豆を入れたり地域や家庭によりお雑煮も個性があります。自分がどの地域のお雑煮を食べていたのか調べてみるのも楽しいですね。