

2024年 わが家の 4月暮らしカレンダー

ITOKU

ヘルシー通信



※ポイントサービスの内容は店舗・地区によって異なります。

月	火	水	木	金	土	日
1 赤口	2 先勝	3 いとくドリームカード ポイントサービスデー	4 あんぱんの日/ 先負 だらやきの日/米粉の日	5 仏滅	6 いとくドリームカード ポイントサービスデー	7 いとくドリームカード ポイントサービスデー
8 先勝 炭酸水の日/貝の日	9 先負 よいピーマンの日	10 いとくドリームカード ポイントサービスデー	11 大安	12 赤口	13 いとくドリームカード ポイントサービスデー	14 いとくドリームカード ポイントサービスデー
15 先負 コジカ 支払い3ポイント デー	16 仏滅	17 いとくドリームカード ポイントサービスデー	18 赤口	19 先勝 良いきゅうりの日	20 いとくドリームカード ポイントサービスデー	21 いとくドリームカード ポイントサービスデー
22 仏滅	23 大安 地ビールの日/しじみの日	24 いとくドリームカード ポイントサービスデー	25 先勝	26 友引 よい風呂の日	27 いとくドリームカード ポイントサービスデー	28 いとくドリームカード ポイントサービスデー
29 昭和の日 大安 羊肉の日	30 赤口	1	2	3	4	5

オートミールについて

栄養豊富で注目を集めるオートミール。水に浸して電子レンジで温めてお粥として食べたり、牛乳などに漬けて一晩おけるオーバナイトオーツなどにして食べられています。今回は、オートミールに含まれる栄養素や取り入れる際のポイントについてご紹介します。

オートミールに含まれる栄養素

参考：日本食品製造協会資料HP

植物性たんぱく質 白米の約2倍(※1)	食物繊維 白米の約20倍(※1)
ミネラル カルシウムや鉄分	ビタミン ビタミンB1やビタミンE

※1 プレミアムピュアオートミール1食(30g)と白米ごはん1膳(150g)と比較した場合
特に、オートミールは、**水溶性と不溶性**の両方の食物繊維を**バランスよく**含んでいます。また、**GI値が低く、糖質量も少ない**ため、体型などを気にしている方にとっても、**おすすめの食品**です。

オートミールを取り入れる際のポイント

参考：(株)ロゴガイドのバイニュース22年11月27日掲載記事

- ① 食べすぎると便秘やほかの栄養の吸収を妨げてしまう可能性があります。1食おおよそ**30~40g(※2)**を目安に食べましょう。
※2 メーカー推奨量を目安に摂りましょう。
- ② ダイエット目的なら食べる**タイミングは朝**がおすすめ。**腹持ちがよい**ため昼食や間食の食べすぎを防ぐ効果が期待できます。
- ③ 食事の栄養バランスを整えるためには、**高たんぱく質の食材も一緒に**摂りましょう。



今月の旬の食材紹介

あさり

あさりのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します!

あさりに含まれる栄養素

たんぱく質、鉄、ビタミンB12、タウリンなどが含まれています。

あさりの選び方と保存方法

模様がはっきりしていて、**横幅のあるもの**がおいしいとされています。そして、殻をかたく閉じていて塩水につけると水管から勢いよく水をふきだすものが新鮮です。むき身の場合は、**ツヤがありプリプリとした弾力があるもの**を選びましょう。
砂抜きをしたら、お米をどくように殻どうしをこすり合わせて洗います。むき身の場合は**サッと塩水でふり洗い**しましょう。2~3日で食べるなら、水けをきって冷蔵庫へ。それ以上の期間保存したいなら、**保存袋に入れて冷凍保存**がおすすめです。

おすすめレシピもご紹介!

詳しく知りたい方は
こちらから▶



メモ欄としてお使いください♡