

2026年 わが家の暮らしカレンダー

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
26	27	28	29	30	31	1 いとかドリームカード 3ポイント
2	3	4 いとかドリームカード 3ポイント	5	6	7 いとかドリームカード 3ポイント	8 いとかドリームカード 3ポイント
友引 麩の日	先負 大豆の日 節分	仏滅	大安 煮卵の日	赤口 海苔の日/抹茶の日	先勝	友引
9	10	11 いとかドリームカード 3ポイント 建国記念の日	12	13	14 いとかドリームカード 3ポイント	15 いとかドリームカード 3ポイント
先負 肉の日/大福の日	仏滅 豚丼の日	大安 初午いなりの日	赤口 レトルトカレーの日	先勝	友引 煮干しの日 バレンタインデー	先負
16	17	18 いとかドリームカード 3ポイント	19	20	21 いとかドリームカード 3ポイント	22 いとかドリームカード 3ポイント
仏滅 寒天の日	先勝 千切り大根の日	友引	先負 チョコミントの日	仏滅	大安	赤口 おでんの日/カツカレーの日
23 天皇誕生日	24	25 いとかドリームカード 3ポイント	26	27	28 いとかドリームカード 3ポイント	1
先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口 ビスケットの日	

うま味の魅力

うま味は料理のおいしさに深く関わり、健康的な食生活を送る上でも欠かせない味です。今回は、うま味の多い食材や相乗効果についてご紹介します。

① うま味はどこにある？

主なうま味物質であるグルタミン酸は肉や魚、野菜など、さまざまな食材に、イノシン酸は肉や魚など動物性の食材に、グアニル酸は干し椎茸などの乾燥したきのこに多く含まれています。



② うま味の相乗効果

それぞれ単独よりも、グルタミン酸と核酸系のうま味物質を組み合わせることで、うま味を飛躍的に強く感じることができます。



特定非営利活動法人 うま味インフォメーションセンターwebサイトより改変

今月の旬の食材紹介

キャベツ

キャベツのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！

キャベツに含まれる栄養素

キャベツの有名な栄養素であるビタミンU(キャベジン)は胃薬品の成分としても使われています。

キャベツの選び方と保存方法

巻きがゆるくふんわりしていて、手に取った時に軽くと感じるものを選びましょう。形は丸くて小さめ、外側の葉が緑色でツヤとハリがあり、芯の切り口はみずみずしい白色で500円玉よりやや小さいものがおすすすめ。カットしたキャベツで断面が見えるもの(1/2玉、1/4玉等)なら、芯の高さが断面の半分以下(1/3程度)のものがおすすすめです。芯をくりぬき、そこに湿らせたキッチンペーパーをつめ、更に湿らせたキッチンペーパーをキャベツ全体に巻いた後にビニール袋に入れて冷蔵庫へ保存しましょう。

◀ 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▶



スマホ欄としてお使いください♡