



2026 01 January

今日は何の日？

No.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			2026 	1 元旦 	2 	3 三日とろろ 
4	5	6	7 七草 	8	9	10 明太子の日 
11 鏡開き 	12 成人の日 	13	14	15 いちごの日 	16	17 おむすびの日 
18	19	20 大寒 甘酒の日 	21	22 カレーの日 	23 アーモンドの日 	24
25 中華まんの日 	26	27 冬土用の丑の日 	28	29	30	31 愛菜の日 

## 今月の旬食材のおはなし

*pick up*

りんご



旬の期間  
10～2月

〈選び方〉 果皮にハリとツヤがあってずっしりと重いものがおすすめ。みずみずしく水分が詰まったりんごはしっかりした重みを感じることができます。

〈保存方法〉 涼しい場所での保管、特に冷蔵庫の中がおすすめです。ビニール袋や保存用バッグに詰めて口をきつくしばるか、1個ずつラップで包むなどして保管しましょう。外気に触れさせないのには2つの意味があり、1つは乾燥防止、もう1つは、りんごの発生するエチレングス(熟成を進める働きをする)が、近くにある野菜や果物の熟成を促さないようにするためです。

〈栄養素〉 りんごにはカリウムや食物繊維など、様々な栄養素が含まれています。



ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

## Recommend レシピ

No.2



ひらめき!  
レシピ

提供 ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社

## ホット りんごレモネード

調理時間



10分

カロリー



158kcal

### 材 料 (1人分)

- ・ ポッカレモン100 … 大さじ1
- ・ はちみつ … 大さじ2
- ・ りんご(すりおろし) … 大さじ3
- ・ お湯 … 90ml

※レシピには、はちみつが含まれます。

1歳未満の乳児には与えないでください。

### ポイント

材料をすべて合わせてかき混ぜるだけで、かんたんに作ることができます。

寒い季節にぴったりな心も身体もあたたまるホットドリンクです。

### 作り方

1. 3つの材料を合わせて、お湯を加えてかき混ぜればできあがり。

※りんごの甘さ・種類によって、はちみつの量を調整してください。

使用商品

ポッカサッポロ  
ポッカレモン100





Honey

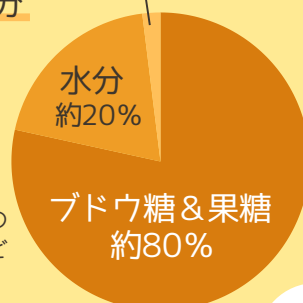
# はちみつの魅力

## 栄養成分の宝庫！「パーフェクトフード」はちみつ

はちみつの栄養成分の約80%を占めるブドウ糖と果糖は、消化吸収に手間がかからず、ダイレクトに体のエネルギー源になります。さらに、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素、ポリフェノールなど150種類以上のカラダにうれしい栄養成分が含まれています。

### その他栄養成分

- ・プロリンなどのアミノ酸
- ・ビタミンB群
- ・ビタミンC
- ・カリウムやリンなどのミネラル
- ・フラボノイドなどのポリフェノールなど



出典：『八訂 食品成分表 2021』（香川明天監修／女子栄養大学出版部発行）

引用元：養命酒製造㈱「実はすごいハチミツの栄養価！日常に取り入れたいおすすめの使用法8選」

## 効率的にはちみつを取るポイント

### 大さじ1杯を 毎日摂取する

はちみつにはオリゴ糖も含まれていますが、効果を発揮させるには、毎日適量摂取を継続することが大切です。

### 砂糖の代替え として料理に 活用する

砂糖には含まれていないビタミン類、アミノ酸が摂取でき、比較的血糖値の上昇がゆるやかになるというメリットがあります。

### エネルギー補給 をしたいなら、 朝や運動前に

はちみつに含まれる糖質が速やかにエネルギー源になるため、活動を開始する朝や運動をはじめる前に摂取するのが◎

引用元：マイナビコメディカル  
「はちみつは健康に良いって本当？  
すごいといわれる理由や取るポイントを解説」





## Recommend レシピ

No.4



提供 株式会社Wellmira (ウェルミラ)

チキンソテー  
ハニーマスタードソース

調理時間



30分

カロリー



167kcal

塩分



1.1g

## 材 料(2人分)

- ・鶏むね肉(皮なし) … 200g
- ・塩 … 小さじ1/5
- ・こしょう … 少々
- ・ローズマリー … 少々
- ・オリーブ油 … 小さじ1

## (A)

- ・レモン汁 … 大さじ1
- ・マスタード … 小さじ1/2
- ・はちみつ … 大さじ1/2
- ・塩 … 少々
- ・こしょう … 少々
- ・ラディッシュ … 2個
- ・ブリーツレタス … 1枚

## 作り方

1. 鶏肉は、塩、こしょう、ローズマリーをちぎり混ぜ合わせ、下味をつける。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、1を入れ最初は強火できつね色に焼き弱火にしゆっくり焼き火を通し、ひっくり返し同様に焼く。
3. (A)の調味料を混ぜ合わせソースを作る。
4. 食べやすい大きさに切った2とレタス、ラディッシュを器に盛り、ソースをかける。

## ポイント

はちみつのやさしい甘みとマスタードのさっぱりとしたソースです。

鶏肉は焼き目をしっかりつけると、香ばしく仕上がります。





ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

## Recommend レシピ

No.5



提供 株式会社加藤美蜂園本舗

### きな粉とシナモンのお餅デザート

調理時間



12分

カロリー



378kcal

#### 材 料 (2人分)

- ・ はちみつ … 大さじ2(42g)
- ・ きな粉 … 大さじ4
- ・ シナモン … ひとつまみ
- ・ 餅 … 4個

#### ポイント

お正月に余ったお餅の消費におすすめ！かんたんに作ることができ、いつもとちょっと違った味わいを楽しめます。

#### 作り方

1. 餅は焼き網などで焦げ目がついて柔らかくなるまで焼く。
2. きな粉にシナモンを加え、好みの味に調節する。
3. 1の餅を水にくぐらせたらずくに2をまぶし、器に盛りつけ、はちみつをかけてお召し上がり下さい。

使用商品

(株)加藤美蜂園本舗

サクラ印

純粋はちみつ

