

2026年

1月

わが家の暮らしカレンダー

ITOKU

※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
29	30	31	1 元日	2	3 いとか ドリーム カード 3ポイント 倍デー	4 いとか ドリーム カード 3ポイント 倍デー
5	6	7 いとか ドリーム カード 3ポイント 倍デー	8 大安	9 赤口	10 いとか ドリーム カード 3ポイント 倍デー	11 いとか ドリーム カード 3ポイント 倍デー
先負	仏滅	大安 七草	赤口	先勝	友引 明太子の日/かんぴょうの日	先負 塩の日 鏡開き
12 成人の日	13	14 いとか ドリーム カード 3ポイント 倍デー	15	16	17 いとか ドリーム カード 3ポイント 倍デー	18 いとか ドリーム カード 3ポイント 倍デー
仏滅	大安	赤口	先勝 いちごの日	友引	先負 おむすびの日	仏滅
19	20	21 いとか ドリーム カード 3ポイント 倍デー	22	23	24 いとか ドリーム カード 3ポイント 倍デー	25 いとか ドリーム カード 3ポイント 倍デー
赤口	先勝 甘酒の日	友引	先負 カレーの日	仏滅	大安	赤口 中華まんの日/ホットケーキの日
26	27	28 いとか ドリーム カード 3ポイント 倍デー	29	30	31 いとか ドリーム カード 3ポイント 倍デー	1
先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口 愛菜の日/焼きビーフンの日	

ヘルシー通信

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。

出典：『八訂 食品成分表2021』（香川明夫監修／女子栄養大学出版部発行）

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

引用元：養命酒製造所
「蜜はすごい」はちみつの栄養価！日常に取り入れたいおすすめの使用8選」

水分 約28%
ブドウ糖 & 果糖 約80%

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

砂糖の代わりとして料理に活用する

エネルギー補給をしたいなら、朝や運動前に

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

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」

今月の旬の食材紹介

りんご

りんごの美味しい見分け方や保存方法をご紹介します！

りんごに含まれる栄養素

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。

りんごの選び方と保存方法

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。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ガス(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。

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♡