

2025年 わが家の暮らしカレンダー



※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
27	28	29	30	31	1 いとくドリームカード 3ポイント 仏滅	2 いとくドリームカード 3ポイント 大安 麩の日 節分
3 赤口 立春	4 先勝	5 いとくドリームカード 3ポイント 友引	6 先負 海苔の日/抹茶の日	7 仏滅	8 いとくドリームカード 3ポイント 大安	9 いとくドリームカード 3ポイント 赤口 大福の日
10 先勝	11 建国記念の日 友引	12 いとくドリームカード 3ポイント 先負	13 仏滅	14 煮干しの日 大安 バレンタインデー	15 いとくドリームカード 3ポイント 赤口	16 いとくドリームカード 3ポイント 先勝 寒天の日
17 友引	18 先負	19 いとくドリームカード 3ポイント 仏滅	20 大安	21 赤口	22 いとくドリームカード 3ポイント 先勝 猫の日/おでんの日	23 天皇誕生日 友引
24 振替休日 先負	25 仏滅	26 いとくドリームカード 3ポイント 大安	27 赤口	28 友引	1 2	2 3

ヘルシー通信

季節をもっと楽しく！
ムードフード

ムードフードとは？
自分のムード、つまり、気持ちを変えたり整えたりできる食べ物や飲み物を指します。代表的なものでは、「GABA(ギャバ)」やお茶に含まれる「L-テアニン」などがありますが、今回は「ハーブ」についてご紹介。様々な種類があるハーブは、料理や飲み物、スイーツなど幅広く活用することができ、好みの味わいや香りでのラックスタイムを楽しめます。

ハーブ

甘くスパイシーな香りの人気食用ハーブ **バジル**
抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテンやビタミンE、ミネラルのカリウムやカルシウム、鉄などを含んでいます。

栄養価が豊富おなじみのハーブ **パセリ**
抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンK、葉酸、食物繊維、鉄、カリウムなど、さまざまな栄養素を豊富に含んでいます。

世界中で親しまれている人気ハーブティー **カモミール**
カモミールティーは古くから薬効の高いお茶として飲まれていて、抗酸化作用があるフラボノイドを含みます。

ビタミン類が豊富お弁当の彩りにも **クレソン**
クレソンの辛みは、わさびやだいこんと同じ成分で、抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテンやビタミンCが多く含まれています。

抗酸化力No.1ハーブ **ローズマリー**
強い香りは、臭みを消すだけでなく、殺菌作用もあることから、よく肉料理に用いられます。また、強い抗酸化力があるポリフェノールのロスマリン酸やクロロゲン酸などを含みます。

使いみちが多い便利ハーブ **ミント**
代表的なペパーミントは、ミント特有の清涼感や刺激が強く、料理やハーブティーに使われます。一方で、スペアミントは、清涼感や刺激が穏やかなのが特徴。スイーツやお酒にも使われています。

参考:NHK出版「からだのための食材大全」

今月の旬の食材紹介

めかぶ

めかぶのおいしい食べ方や栄養素をご紹介します！

市販品について
めかぶはわかめの根元にあるひだの部分です。店頭でパックに入って並んでいるものは、ひだを細かく刻んで美味しく味付けされたものになります。

めかぶに含まれる栄養素と食べ方
めかぶともずくの栄養素※を比較してみると、どちらも海藻類のためミネラルはしっかり含まれていますが、めかぶはもずくよりもカリウム、カルシウム、葉酸などが多く含まれています。めかぶは、そのまま食べてもよし、汁物にあわせるもよし、納豆やとろろなどのネバネバ食品同士で混ぜるもよしと万能選手です。

※参考:日本食品標準成分表

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▶

