

2025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
31	1 赤口	2 先勝 いとかドリームカード 3ポイント 3倍デー	3 友引 いんげんの日	4 先負 あんぱんの日	5 仏滅 いとかドリームカード 3ポイント 3倍デー	6 大安 いとかドリームカード 3ポイント 3倍デー コンビーフの日/春巻きの日
7 赤口	8 先勝 貝の日/炭酸水の日	9 友引 よいピーマンの日 いとかドリームカード 3ポイント 3倍デー	10 先負 よいトマトの日	11 仏滅	12 大安 いとかドリームカード 3ポイント 3倍デー パンの記念日	13 赤口 いとかドリームカード 3ポイント 3倍デー
14 先勝	15 友引	16 先負 いとかドリームカード 3ポイント 3倍デー	17 仏滅	18 大安	19 赤口 いとかドリームカード 3ポイント 3倍デー	20 先勝 いとかドリームカード 3ポイント 3倍デー ジャムの日 イースター
21 友引	22 先負	23 仏滅 いとかドリームカード 3ポイント 3倍デー しじみの日	24 大安	25 赤口	26 先勝 いとかドリームカード 3ポイント 3倍デー	27 友引 いとかドリームカード 3ポイント 3倍デー
28 仏滅	29 昭和の日 大安 羊肉の日/ナポリタンの日	30 赤口 いとかドリームカード 3ポイント 3倍デー	1	2	3	4

今月の食育コラム 朝たんぱく

1日の食事の中で、朝食が一番たんぱく質不足になりやすいことを知っていますか？今回は、朝食やたんぱく質摂取についてご紹介します。

そもそも朝食を食べるとどんな良いことがあるの？

- 生活リズムを整えることができる
- 心の健康につながる
- 学力や体力にも関係している
- 便通を良くする

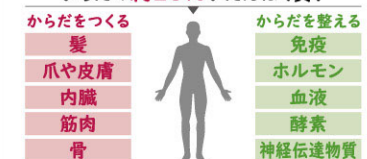
参考：サントリーウェルネスOnline
『朝食を摂るメリットとは？朝食の際に摂ると良い栄養について紹介』

たんぱく質が必要な理由は？

たんぱく質は体を作る材料であり、生命維持に必要な栄養素。また、体内では合成できないたんぱく質＝必須アミノ酸があり、食事からとる必要があります。さらに、たんぱく質は、食べ溜めてきないため、3食バランスよく摂ることが大切です。

参考：おいしい健康『パワーの源！たんぱく質で朝食を』

からだの約20%がたんぱく質！



おすすめたんぱく質食材



※缶詰は塩分が多いものや、油を多く使っているものがあるため、利用頻度や摂取量には注意が必要です。

今月の旬の食材紹介

デコポン

デコポンの保存方法や栄養素をご紹介します！

デコポンに含まれる栄養素

みかんやオレンジと比較すると、糖度が高いためカロリーは少しだけ(5kcal程度)高めですが、カリウム・ビタミンCが多く含んでいます。

デコポンの選び方と保存方法

皮にハリツヤがあり、外皮の色が濃くてくすみが少ないとずっしりと重さのあるものがおすすめです。常温でも良いですが、暖かい日が続くようであれば、冷蔵庫の野菜室へ。その際は、乾燥を防ぐ為、1つずつラップ等に包んで保存しましょう。

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▶



メモ欄としてお使いください♥