

2025年

わが家の暮らしカレンダー

ITO-KU



※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
30	1	2 いとく ドリーム カード 3倍デー	3	4	5 いとく ドリーム カード 3倍デー	6 いとく ドリーム カード 3倍デー
	赤口	半夏生	先勝	うどんの日	友引 ソフトクリームの日/七味の日	先負 シーザーサラダの日
7	8	9 いとく ドリーム カード 3倍デー	10	11	12 いとく ドリーム カード 3倍デー	13 いとく ドリーム カード 3倍デー
	赤口 そうめんの日 七夕	先勝	友引	先負 納豆の日	仏滅	大安 赤口 もつ焼きの日
14	15	16 いとく ドリーム カード 3倍デー	17	18	19 いとく ドリーム カード 3倍デー	20 いとく ドリーム カード 3倍デー
先勝 ゼラチンの日	友引	先負	仏滅	大安 赤口 土用の丑の日	先勝	
21 海の日	22	23 いとく ドリーム カード 3倍デー	24	25	26 いとく ドリーム カード 3倍デー	27 いとく ドリーム カード 3倍デー
友引	先負 ナツの日	仏滅 天ぷらの日	大安 赤口 かき氷の日	先勝	友引 スイカの日	
28	29	30 いとく ドリーム カード 3倍デー	31	1	2	3
先負	仏滅	大安 梅干しの日	赤口			

メモ欄としてお使いください♥

ヘルシー通信

今月の食育コラム 食物アレルギーについて

今日は、アレルギー物質表示や食事対策についてご紹介します。

参考(株)明治「アレルギー物質の表示とは」「食物アレルギーの栄養対策」

※本コラムはあくまで一般的な情報提供となります。食物アレルギーの方につきましては、必ず医師の指示に従い、お買い物をしていただきますようお願い申し上げます。

PICK UP 食物アレルギー物質表示について

表示が義務づけられているアレルギー物質は、以下の8品目(特定原材料といいます)。

ほかに、いくらやオレンジなどの20品目は、特定原材料に準ずるものとしてできるだけ表示する事が推奨されていますが、この20品目には表示義務はありません。

特定原材料8品目(表示義務あり)



特定原材料に準ずるもの20品目

鮭・さば・あわび・いか・いくら・キウイフルーツ・オレンジ・もも・りんご・バナナ・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・山芋・ごま・大豆・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツ

POINT 食物アレルギーの栄養対策

たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよくしっかりと摂ることが大切です。食物アレルギーで除去が必要な食品の栄養素を代替できる食品を使って、食事を充実させましょう。

鶏卵のみ除去が必要な場合	牛乳のみ除去が必要な場合	小麦のみ除去が必要な場合
鶏卵に含まれる主な栄養素 たんぱく質	牛乳に含まれる主な栄養素 カルシウム・たんぱく質	小麦に含まれる主な栄養素 炭水化物
カルシウムの供給源となる代替食品 大豆・大豆製品、小魚・魚・青菜・海藻・ごま	カルシウムの供給源となる代替食品 大豆・大豆製品、乳製品	たんぱく質の供給源となる代替食品 肉・魚・大豆・大豆製品、乳製品
たんぱく質の供給源となる代替食品 肉・魚・大豆・大豆製品、乳製品	たんぱく質の供給源となる代替食品 肉・魚・大豆・大豆製品、乳製品	炭水化物の供給源となる代替食品 ごはん・雑穀・いも・米粉や雑穀性のパンやかん

今月の旬の食材紹介

スイカ



スイカの保存方法や栄養素をご紹介します!

スイカに含まれる栄養素

スイカの赤色はトマトと同じリコピンによるもの。その他には、ビタミンAやカリウムも豊富に含まれています。

スイカの選び方と保存方法

ずっしりと重くて、しま模様の色が濃く、緑と黒の色目がはっきりしているものを選びましょう。カットされている場合は、果肉がきれいで赤で種が黒く、果肉の赤色と果皮の白色の境目がはっきりしているものがおすすめです。丸ごとのスイカは風通しの良い涼しいところで1週間以内を目安に。カットされたものは密封容器に入れ、できるだけ空気に触れないようにして、冷蔵庫の野菜室へ。1~2日を目安に食べきりましょう。

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▶

