

11月暮らしカレンダー

2024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
28	29	30	31	1	2	3
				仏滅 寿司の日/紅茶の日/ ソーセージの日	大安 いとくドリームカード ポイントサービスデー	文化の日 いとくドリームカード ポイントサービスデー
4	5	6	7	8	9	10
振替休日 先勝 かき揚げの日	友引 いいりんごの日	先負 いとくドリームカード ポイントサービスデー	仏滅 鍋の日/もつ鍋の日	大安	赤口 いとくドリームカード ポイントサービスデー	先勝 いとくドリームカード ポイントサービスデー
11	12	13	14	15	16	17
友引 鮭の日/チーズの日/ きりたんぽの日	先負	仏滅 チーかまの日	大安	赤口 こんぶの日	先勝	友引 レンコンの日
18	19	20	21	22	23	24
先負	仏滅	大安 ピザの日/いいかんづつの日	赤口 フライドチキンの日/かきフライの日 ボジョレー解禁	先勝	友引 勤労感謝の日	先負 いとくドリームカード ポイントサービスデー
25	26	27	28	29	30	1
仏滅	大安 いいブロッコリーの日	赤口 いとくドリームカード ポイントサービスデー	先勝 フライパンの日	友引 いい肉の日/肉まんの日	先負 いとくドリームカード ポイントサービスデー	本みりんの日

さかなを食べよう
「さかなを食べることは、SDGs達成に向けた消費行動であることをご存じですか？水産物は近年減少している国内の水産物消費を拡大しようと、毎月3〜7日を「さかなの日」、11月3〜7日を「いいさかなの日」として制定しました。今回は「さかな」に関するお話を紹介します。

魚食はサステナブル？

参考：水産庁「毎月3日から7日は「さかなの日」」
水産物は、漁獲しても親魚がある程度残っていれば、食物連鎖の中で、産卵と成長を繰り返し、資源が回復する持続的な資源です。

日本では、将来にわたって持続的な水産資源の確保するため、適切な水産資源管理の推進や養いでも持続可能な手法による生産を推進してい＝SDGsの目標14「海の豊かさを守ろう」に繋がります。

このような背景の元で獲られた(つくられた)魚を食べることは、SDGsの目標12「持続可能な生産形態を確保する」に繋がります。

さかなは栄養の宝庫

参考：一般社団法人全国海水産物協会「お魚は栄養の宝庫」

DHA
脳の情報伝達
機能をサポート

EPA
血液をサラサラに
する成分を含む

たんぱく質
良質なたんぱく質
からだをつくる

ビタミン
魚肉はビタミンB1・B2、
魚の内臓は
ビタミンA・Dを多く含む

コラーゲン
皮膚、骨、軟骨を
構成する
たんぱく質の一種

カルシウム
骨や歯の主要な
構成成分

※魚によって含まれる栄養素は異なります。

今月の旬の食材紹介

ししゃも

ししゃものおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！

ししゃもに含まれる栄養素
たんぱく質やカルシウムがしっかりと含まれています。頭から尻尾まで余すことなくいただくようにしましょう。

ししゃもの選び方と保存方法
身がブリんとはっいて、目に透明感があるもの、卵の入ったお腹がふくらんでいるものを選ぶようにしましょう。カラダの表面がなめらかでツヤのあるものがおすすめです。生のししゃもを保存するなら冷凍保存がおすすめ。表面の水分をふき取り、ラップや冷凍用の袋などに入れて保存します。冷凍したししゃもを食べる時は冷凍してある状態から一気に焼き上げた方が美味しく仕上がります。

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♡