

農産物朝市直売所通信

VOL.18

睦月 (むつき)



あけまして
おめでと
うございます。

本年も
農産物朝市直売所
スタッフ一同、
頑張りますので、
どうぞよろしくお願
いします。



農産物朝市直売所では、
冬の旬野菜をはじめ、
みかん・オレンジ・ハツサク等の
果実も販売しています。
寒いこの季節に家族みんな
でコタツを囲んで食べてみては
いかがでしょうか。



新鮮な農産物を食べて一年の無病息災を! 農産物朝市直売所は健康な食生活を応援しています。

糖尿病予防に!

牛蒡 (ごぼう)

牛蒡は中国から渡来した当初は薬とされてきました。不溶性食物繊維が多く、便秘解消に効果があり、また血糖値の上昇を抑制する為、糖尿病予防にも効果があると言われています。大阪なにわの特産品に指定されている伝統野菜の「高山牛蒡」が豊能町高山地区で江戸時代より栽培されています。

疲労回復に!

ヤマノイモ

ヤマノイモは漢方で「山薬」といい、滋養強壮剤として用いられています。疲労回復にはうつつけの食品です。ヌメリ成分のムチンという成分がタンパク質を吸収する働きがあり、消化酵素も多いので、産後の体力回復などの時に効果を発揮します。

玄米

玄米には、ビタミンやミネラルがバランスよく豊富に含まれています。玄米を食べると内臓が丈夫になり、虚弱体質から血色の良い、疲れ知らずの元気な体質に変わると言われています。



高血圧に!

カキ (柿)

柿の渋みの成分であるタンニン類は血圧を下げる作用があり、実だけでなく葉にも含まれるので、柿の葉茶をお茶がわりに飲むのもいいと言われています。

セロリ

中国では、セロリが血圧を下げる作用をはじめ、鎮痛・利尿・浄血など多くの薬効を持つ植物と言われています。

動脈硬化予防に!

シイタケ

シイタケに含まれるエリタデニンには、コレステロールの上昇を防ぐ作用があります。生シイタケよりも乾燥シイタケが効能が高いと言われています。

タマネギ

血圧上昇を抑えると同時に脂肪分の多い食品を摂取したときに上がるコレステロール値を下げる働きがあると言われています。



甘さ控えめ・糖分控えめとは?

飲み物などの表示に「甘さ控えめ」とあるとなんとなく糖分の量が少なめなのでは?と感じがちです。しかし、「甘さ」はあくまで感覚的な表現に過ぎません。どれだけ糖分が含まれていても、メーカーのさじかげんで使える表現です。これに対し、「糖分控えめ」には厳格な栄養表示基準があります。「糖分控えめ」「低糖」などの表示が出来るものなのは、飲料100ml当たり糖分が2.5g未満であるということが求められています。

無添加とは?

自然志向の人に人気が高い「無添加」という言葉。ただそれだけで飛びつくのではなく、何が「無添加」なのかをよく見る必要があります。たとえば、「保存料無添加」とあっても、着色料などの添加物は使っている食材もあります。また、「化学物質無添加」でも安全性が心配な天然由来の物質を使っていることも。また、「ナチュラル」「自然食品」などの言葉には、法的な定義は無いので、あくまでイメージであることだと心得ましょう。

表示方法の豆知識!

