

NEWS LETTER

身近な食の情報を発信していきます！！

新メニュー「知多牛100%ハンバーグ」🍔

知多牛ミンチを贅沢にたっぷり使用した、ジューシーなハンバーグが数量限定で新登場！！15時からのディナータイムKURUTOプレート(魚or肉選択)肉料理に+300円でお召し上がり頂けます。1,880円(税込)つなぎを入れていないので、まるでお肉をそのまま食べているような美味しさ。十八穀ご飯、スープ、ドリンク、サラダ、デリ3種もついてボリューム満点です！

栄養素ナビ ビタミンB6

たんぱく質は、三大栄養素のひとつであり、生きていくうえで特に重要な栄養素です。体重の約1/5をしめ、血液や筋肉などの体をつくる主要な成分です。ビタミンB6は、食品中のたんぱく質からエネルギー産生したり、筋肉や血液などがつくられたりする時に働いています。このため、たんぱく質を多くとる人ほどたくさん必要になります。



OBUビール 🍺 誕生

大府産 巨峰 🍇 使用！

ベルギーでは夏の暑期中、農作業中の喉を潤すため、すっきりとしたビールが造られています。OBUビールはそのフルーティーなテイストに大府の巨峰と、香りづけが得意なアロマホップのカスケードホップを使用。アルコール度数4.5%とすっきり爽やかな、ガブガブ飲めるビールが出来上がりました。ほのかに香る大府の巨峰フレーバーをお楽しみください。

一日のアルコール摂取量についてのお話

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、節度ある適度な飲酒量は1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。一般に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いため男性の1/2～2/3程度が適当と考えられています。



純アルコール量を計算してみよう

お酒の量(ml) × アルコール度数 × 0.8(比重)

アルコール度数が5%のビールは、100mlにアルコールが5ml含まれています。そこにアルコールの比重0.8をかけ計算します。 ※アルコール5%の場合: 度数は0.05で計算

ビール350mlの場合 350ml × 0.05 × 0.8 = 14g

ビール500mlの場合 500ml × 0.05 × 0.8 = 20g

今月の 気になる食材



キャベツ

- ・ビタミンC
- ・ビタミンK
- ・葉酸 などの栄養素豊か

大府のキャベツは大粒で葉が柔らかく甘味があり、サラダに、あるいはロールキャベツにと調理法を選びません。

生産高は、県内で上位を占めており、都市部への出荷も盛んです。日本では一年を通じて栽培されていますが、大きく分けると4～6月、7～10月、11～3月の3回の収穫期があります。出回る時期によって種類が変わります。

冬キャベツ(大府)

晩秋から早春(11～3月)にかけて出回ります。中でも「寒玉」ともよばれるものは、甘みがあるのが特徴。葉が堅くて煮くずれしにくいので、ロールキャベツなどの煮物に向いています。寒さのきびしい2月ごろにもしっかりおいしくなります。



管理栄養士だって手抜きします！レシピ

サバ缶カレー

材料(1人分)

- ・サバの水煮缶
- ・しめじ1/2袋
- ・カレールー1かけ
- ・水100ml

作り方

サバの水煮缶、しめじ、カレールーとお水を深めの耐熱プレートに入れて500Wで7分間チンするだけ。カレーにサバとしめじの旨味がたっぷりしみ出るので、ほかの調味料を使わなくても十分おいしいカレーになりますよ。

