

12月食育メモ

日本の行事と「もち」

正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。



ちょっと豆知識！！

お年玉は、もともと“お金”ではなく“もち”でした。「歳神様（としがみさま）」という新年の神様からの贈り物として、お供えもちを子どもに分け与えたことから始まった習慣だそうです。

旬の食べ物 みかん

佐賀県では天山や多良岳のふもとを中心にみかんが盛んに栽培され、この山間は「オレンジベルト」と呼ばれています。佐賀県はみかんの生産量が全国第6位※¹となっています。（第1位和歌山県、第2位愛媛県、第3位静岡県、第4位熊本県、第5位長崎県）佐賀県も隠れたみかんの生産地ですよ（*^*）

<みかんに多く含まれる栄養素・成分>

①ビタミンC

みかんを3個食べれば、成人1日必要量のビタミンCを摂取できるといわれています。免疫力を高める働きがあるので風邪予防にはもちろん、皮膚を健康に保つ働きも期待できます。

②ヘスペリジン

血流の流れを良くしてむくみを防いだり、体をあたためたりする効果があります。ヘスペリジンは特に白いスジや袋に多く含まれていますので、取らずに食べるといいですね（*^*）

③ベータ・クリプトキサンチン

みかんの黄色い色素成分。発ガン物質や活性酸素から細胞を守る働きがある。含有量はみかん100g＝約1個につき0.5～1mgで、その量はオレンジの約100倍。同じ色素のβカロテンよりも約5倍の発ガン抑制効果があるともいわれています



※1：2006年から2016年間の全国みかん生産量の平均値参照