



穴子（あなご）



穴子は旬が夏と冬の2回ある珍しい魚ですが、一般的に穴子の旬は、夏の6月～8月とされています。この時期の穴子は、「梅雨穴子」「夏穴子」と呼ばれ、脂が少なく淡泊なさっぱりとした味わいです。普通、旬の魚は脂が一番乗っている時期を意味することが多いですが、穴子は淡泊な味わいが好まれる魚なので、脂の乗らない夏が旬とされています。

◆穴子は眼精疲労に効果的なビタミンAが豊富

目の疲れを予防し、粘膜や肌を健やかに保つのに役立つビタミンAの含有量が魚類でトップクラスを誇ります。



◆高い抗酸化作用を持つ「セレン」に注目

穴子は「セレン」というミネラルが豊富に含まれています。セレンは体内で作り出せない栄養素で強い抗酸化作用を持ち、体内のサビつきの原因となる活性酸素を除去する働きを持っています。



◆高タンパク・低脂肪の穴子

良質なタンパク質を効率よく摂取することができ、筋肉の形成や修復に効果的です。

令和8年7月



桃（もも）



甘い香りが食欲をそそる桃は、夏の定番のフルーツです。桃の歴史はすごく長く、日本では弥生時代の遺跡から桃の種が見つかっており、古事記や日本書紀にも記載があるようです。中国では桃を食べた仙人が不老不死になった説話も残っています。

【桃を食べるとどんな効果が？】



桃は、**水溶性食物繊維「ペクチン」**を含みます。ペクチンは、コレステロールの低下や血糖値の上昇を抑える作用と腸内環境の改善に優れています。

その他にも、桃には「**カリウム**」も多く含まれています。余分な塩分や水分を体外に排泄させるため、塩分過剰による高血圧の予防にも効果的です。



【効率よく桃の栄養を摂るコツ】

桃に含まれる**抗酸化作用のあるビタミンE**は、油に溶けやすい脂溶性ビタミンです。油を含む食品と一緒に摂取すれば、よりビタミンEの吸収が高まります。サラダにトッピングしてオイル系のドレッシングをかけたり、クリームチーズや生クリームを添えて食べることで、効果的にビタミンEを摂ることがきます。

令和8年7月