



春はいちごの季節です。

フルーツの中でも可愛らしくて繊細、その佇まいはまるで一粒の宝石のようで人気の高い果物がイチゴです。その形と色から深紅のダイヤモンドと称され、多くの人々から親しまれています。生食での消費量はなんと世界一です。ケーキなどのスイーツのトッピングとしても欠かせない存在ですが年中見かける気がします。いちごの旬の時期っていつでしょう？

イチゴのこと

いちごは植物学的に分類するとばら科となり、仲間にはおなじみのサクランボ・梨・リンゴ・などがあります。イチゴは手間いらずで、簡単に補給できる高ビタミン源、ガンなどの病気の予防だけでなく、美肌づくりやストレス解消にも高い効果があります。特にペクチン（食物繊維）は、血中のコレステロール値を下げ、善玉コレステロールを増やす働きがあるので、成人病の予防に有効です。酸味に含まれるメチルサリチル酸には頭痛、神経痛の痛みを止める働きもあります。最近、イチゴにはキシリトールが含まれていることが分かり、食後にイチゴを食べてから歯磨きをすると、虫歯を防ぐ効果が上がるらしいです。イチゴで虫歯予防！？

つぶつぶの正体…

いちごは、とても裏切りの多い食べ物です。まずいちごは果物ではなく、農林水産省では「果実的野菜」として分類されている。実は、いちごの赤い実は果実ではなく、まわりのツブツブが本当のいちごの果実なのだ。実だと思っていた赤い部分は「花托（かたく）」という茎なんだそうです。種子を守り、果実を育てる為のクッションの役割をしたり、鳥などに食べられた後の排泄によって、種を遠くへ運んでもらったり、子孫を残す為に工夫されてあのような形になっているんです。

実は万能食材!？いちごの栄養素

キュートな見た目とは裏腹に、いちごはとても栄養豊富。特に多いのがビタミンCで果実の中でもナンバーワン！みかんの2倍もあり、いちご100g中に62mgも含まれています。同量で比較した場合、オレンジ（40mg）やグレープフルーツ（36mg）よりも多い。いちごを9～10粒食べれば1日に必要なビタミンC（100mg）を摂取可能なほどです。たばこを吸うとビタミンCが破壊されるので、愛煙家は毎日たっぷりと摂ることをおすすめします。また、いちごは食物繊維も豊富で、いちご100g中の含有量は1.4g。これは同量のバナナ（1.1g）よりも多い。1日に必要な摂取基準量（20g以上）をいちごだけでまかなうには無理ですが、不足しがちな食物繊維もいちごで補うことができます。で、これだけ栄養素が豊富なのに、カロリーはいちご100gでたったの34kcal。いちごは水分が90%も占めているため、他の果物よりも低カロリーなんだそうです。

昔はいちごの旬な時期は4月～6月だった

いちごが路地栽培だった頃は、春から初夏にかけての果物だったのですが、ケーキのトッピングに使われるようになり、いつしか冬のクリスマスケーキに欠かせない存在として消費量のピークは12月となりました。そして人工的に12月のピーク時に出荷量を調整するために品種改良や生育環境を整え、冬の寒い時期でも収穫出来るように今ではハウス栽培が主流になっています。ハウス栽培で気温が高く維持できる栽培法だと、2月～4月くらいまでが旬ですが、品種や地域によって異なるようです。スーパーでは気温が高いと傷みやすくなるので、結果的に2月～3月頃が一番美味しい時期ということになります。本来のいちごの旬は5月中旬で、この時期のいちごが一番美味しく栄養もあるそうです。ぜひ旬を大事にして、一番美味しい時期に食べて栄養をしっかり摂りましょう。

かんたんレシピ

＊材料＊ (2人分)

キャベツ	150g
コーン	大さじ3
だし汁	1カップ
調整豆乳	1カップ
味噌	大さじ1
黒こしょう	少々



春キャベツの豆乳味噌汁

- ①キャベツをざく切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて煮立て、キャベツを入れてしんなりとしたらコーンも入れてさっと煮る。
- ③味噌を溶き入れたら豆乳を加え、煮立てないように温める。お好みの味に調え黒こしょうを振ったら完成。



施工写真集



市内を流れる河川に堆積した土砂を取り除いてます。市街地を浸水から守るためにも必要な工事です。



全面リフォームの現場では断熱にウレタンを吹き付けるための下地壁の施工完了！



展示品販売



リンナイ ベリエ
3口コンロ
RS71W11G15R-L
(都市ガス用)

左強火力 水無し両面焼きグリル
定価 ¥ 216,000 (税込) / 天板 ガラストップ / クリアシャンパン色 / 前面 ステンレス色

販売価格 **¥ 86,000 - (税込)**

別途工事費が必要です。

土地を売りたい。探してる方はありませんか？ ぜひご相談下さい。



四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

一	花	落	会
汁	一	水	春
愁	秋	一	思
流	期	菜	一

①

②

③

④

抽選で粗品
プレゼント!!

先月号のこたえ

- ① 人生行路
- ② 合縁奇縁
- ③ 一六勝負
- ④ 温和丁寧 (おんわていねい) ↓

穏やかで優しく、心が行き届いていること。

四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号 ④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAXかメールにてご応募下さい。
FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。4月に入ってもなかなか暖かくなりずいっまでも暖房が恋しい日が続いてましたが、最近やっと桜も開花し、お花見をされる方々を見るようになりました。小学校の入学式でも桜がきれいに咲き誇りピカピカの一年生を祝ってるようでした。春が来るのはうれしいけど冬から春へと季節が変わる時期は身体に負担がかかるように体調不良を訴える方も多いようです。ピカピカの一年生のように、元気ハツラツとはいきませんが、出来るだけ身体を動かして健康を保つようにがんばりましょう。加藤淳



都市ガスリフォーム
専門店

かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

