



エイシン通信

No.185 令和3年 11月号

工事実績 18,170件 / 令和3年11月1日現在

みかんの皮や白いスジに栄養☆

皆さんはみかんの筋は食べますか？オレンジ色の皮を剥いた後、白いふわふわとした繊維(筋)を取り除いて食べるという方もいらっしゃるかもしれませんが、口当たりが悪くてこの筋の部分が苦手という人もいます。

実はこの筋にも栄養価が含まれているので捨ててしまうのはもったいないですよ。健康のためには実と一緒に食べることをおすすめします。

皮や白い筋もたべる

みかんの白い筋はほぼ食物繊維。白い筋がついたままみかんは100gあたり1gの食物繊維が摂れるのに対し、筋や薄皮をすべて取り除いたみかんは0.4gと食物繊維が半分以下になってしまいます。

中には薄皮が厚くて食べづらいみかんもありますが、よほどでない限りは筋も薄皮も丸ごと食べた方がみかんの健康効果を最大限に期待することができます。食物繊維は日本人が日ごろから不足しがちな栄養素なので、少しずつでも様々な食品から摂取することが大切です。みかんは調理の手間がなくそのまま食べられる優秀な食品ですね。

どうしても繊維が気になる場合はスムージーなどにして細かく刻んでしまいましょう。



食後に食べる

みかんは食べる手間が少なく、小腹が空いたときや食後のデザートに気軽に食べる事ができますが、栄養素の吸収率を最大限にアップさせるためには、食後に食べることをおすすめします。

お腹が空いているときにみかんを食べるよりも、**食後の方がビタミンCの吸収率が約2倍になるのです。**これは、ビタミンCは小腸で吸収されるため、他に食べ物がある状況でゆっくりと腸の中を移動したほうが吸収できる時間が長くなるためです。

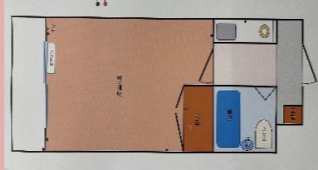
不動産情報



賃貸アパート



場所：三豊市高瀬町
賃料：36000円
間取：1 K
POINT：
駐車場 1台付
ベッド、冷蔵庫付



賃料：32000円
間取：1 K
POINT：
駐車場 1台付

~11がつのレシピ



もやしと長芋の肉巻き

材料
(2人分)

*もやし1/3袋(約70g) *長芋70g
*豚バラ肉15cm×8枚(薄切り約230g) *青ジソ適量
A・しょうゆ大さじ1・酒大さじ1・みりん大さじ1/2・砂糖小さじ1弱

ここがポイント! ⇩

豚バラ肉を広げて手前に長いもともやしを1/8量ずつのせ、端からくるくると巻く。



作り方

- ① 長芋は7mm角の棒状に切る。Aを混ぜ合わせておく。
- ② 豚バラ肉を広げて手前に長芋ともやしを1/8量ずつのせ、端からくるくると巻く。8本作る。
- ③ フライパンを熱して2の巻き終わりを下にして焼き始め、焼き色がついたら転がしながら全体を焼く。
- ④ Aを加えてほぼ汁気がなくなるまで炒めながらからめる。青ジソをしいた皿に盛る。

おすすめアロマ♪

眠れないときにおすすめアロマ

⑤フランキンセンス

甘くスパイシーな樟脳の香り。精神強壮作用が期待でき、インドや中国では瞑想に使われてきました。忙しさに振り回されていて、自分のペースを取り戻したいときにおすすめです。

⑥サンダルウッド

甘くウッディな香りです。鎮静作用、精神強壮作用が期待でき、頭が混乱して考え事がぐるぐるして眠れないときにおすすめです。気分が落ち着くので瞑想にも使われます。

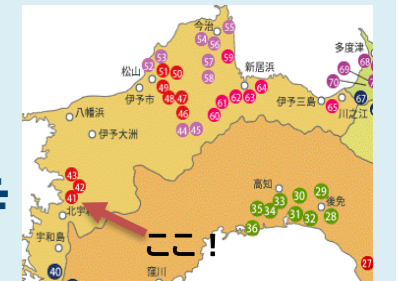


四国88箇所御朱印の旅 41番札所

稻荷山 護国院 龍光寺

(いなりざん ごこくいん りゅうこうじ)

所在地〒798-1115 愛媛県宇和島市三間町戸雁173
電話0895-58-218



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
33周年

エイシン

検索