

毎年6月は『食育月間』です

農林水産省では、下記のように食育について呼びかけています。
『食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。
栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう』

今回は、食育の考えの1つである『産地を応援しよう』に注目して、**大分県産の食材と栄養**について紹介します。地元の食材を食べて、夏に向けて体力をつけていきましょう！

大分県産の食材と栄養

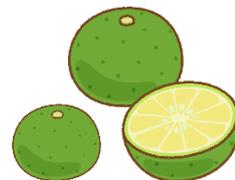
関あじ（大分市佐賀関）



【栄養】

豊後水道の豊富な餌と速い海流によって育つため、うま味の強い引き締まった身が特徴です。佐賀関漁師が一本釣りで獲った真あじのことを『関あじ』といいます。あじは、体内で作ることができない不飽和脂肪酸のDHAやEPAを豊富に含んでいます。DHAやEPAは、体内の免疫反応の調整のほか、中性脂肪の増加による動脈硬化の予防・改善に効果的とされています。

かぼす（臼杵市・竹田市・豊後高田市・豊後大野市ほか）



【栄養】

露地栽培のかぼすは8月に旬を迎えます。かぼすに含まれるビタミンCやクエン酸は、疲労回復の助けとなる栄養素でもあるため、これからの時期にとりたい食材の1つです。ギュッと搾るだけで手軽に利用できるのも、香りや酸味を活かして減塩に挑戦することもオススメです。

乾しいたけ（県内全域）



【栄養】

大分県の乾しいたけの生産量は、国内では4割を占めています。乾しいたけの栄養で注目したいのは、『ビタミンD』。ビタミンDは骨の健康に関わる栄養素で、油との相性が良い脂溶性のビタミンです。炒め物や揚げ物など油を使った料理で摂取すると、ビタミンDの吸収が良くなります。