



今月の担当は
管理栄養士
森村です。

蒸し暑い時期になりました。食欲が落ちたりしていませんか？毎年6月は「食育月間」です。私たちの生活と食は切り離すことができません。そこで今月は身近にある福岡の特産物についてご紹介します。

地産地消という言葉を知っていますか？

「地元で採れたものを地元で消費する」これが地産地消の意味です。新鮮な食材が食べられるのもメリットです。また、輸送などにかかるコストも抑えられるので環境にも優しくエコなのです。



☆福岡県産の特産物

福岡のお米



福岡一の生産量の品種**ヒノヒカリ**を中心に、冷めても美味しい品種や温暖化に強い品種など県産ブランド米が多数あります。



八女茶

栄西禅師が博多に聖福寺を建立し茶を植えたのが始まりでその歴史は古く、八女地区は全国的にも名高い産地です。**香り豊かで濃厚な高級茶**です。



はかたすい〜どん

肉の繊維が細かいので柔らかさが特徴。豚肉に含まれる**ビタミンB1は疲労回復に効果**があります。



福岡かき

福岡県は甘柿日本一の産地。赤みが特徴の富有柿は**ビタミンCやカロテンが豊富**。風邪予防や肌荒れ予防が期待できます。



博多あまおう

「**あ**かい・**ま**るい・**お**おきい・**う**まい」のネーミングでおなじみの福岡県を代表するブランドいちごです。**ビタミンCも豊富**です。



福岡いちじく

福岡県限定のオリジナルブランド「とよみつひめ」が有名です。名前の通り強い甘みの特徴です。ペクチンなどの**食物繊維が豊富で自然の便秘薬**としてもおなかを整えてくれます。



はかた地鶏

福岡の郷土料理である水たきやがめ煮に適した鶏肉として開発されました。**脂肪が少ないのが特徴**です。

※JAグループ福岡HPより抜粋

野菜や果物を旬の時期に食べると栄養量も豊富で身体にも○です！

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。