

食を楽しむ、考える。 vol. 12

いちごは、ツブツブがクッキリしていて、へたが青く、元気なもの。また表面に傷がなく、ツヤのあるものがおすすめです。



HPでレシビを見る
No. 1114

いちごとヨーグルトのシェイク

72 毎週 企画 サングリーン出荷組合 (宮崎県・熊本県)

産直 いちご(さがほのか)

200g前後+50g(M寸以上混サイズ)

実の締まりがよく、光沢があり酸味が少ないいちごです。農業慣行防除の5割減で栽培。

1段並び、バラ詰め
6~15粒程度です

冷蔵保管の上、お届け当日
中にお召し上がりください

1点

338円

2点以上で

1点
あたり
298円



増量でおトク!
+50g

コープの
安心果物

いちご
バニラ

いちごは果物のプリンセス

いちごは、江戸時代にオランダ人によって伝えられたことから、別名オランダイチゴとも呼ばれます。

新陳代謝を高めてくれるビタミンCが豊富なので、シミや吹き出物などの肌のトラブルの軽減、風邪の予防に有効で、ストレスへの抵抗も高めてくれます。生のいちご中粒4~5個で、ビタミンCの1日推奨量の半分(50mg)が摂れます。

また、強い抗酸化作用(動脈硬化や老化を招く活性酸素を抑える働き)のあるポリフェノール類のエラグ酸や赤色素のアントシアニンを含みます。

赤いイチゴは食卓の華やかさを演出し、ほのかな甘い香りは幸せな気分にならせてくれます。まさにイチゴは果物のプリンセスですね。



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。
厚生労働大臣栄養改善事業功労賞 受賞。
現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。