

市役所本庁舎内チャレンジャー育成事業

市役所の地下で「緑」と「空」が見えるカフェ

美味しい お知らせ

旬カフェ Lip だより



地域経済振興室・旬カフェLip VOL.2 2015/2/23発行

立春が過ぎ、少しずつ日が長くなってきたと感じる中、旬カフェLipから見える景色には色々な表情がありました。雪が降った時は窓の向こうの緑も雪化粧に。小さな白っぽい可憐な花をつけている木を見つけたり。蟠梅でしょうか？鳥についばまれていたので花が全部食べられる前にぜひ一度見に来て下さい。

《旬情報》 2月 後半

今年のスギ・ヒノキ花粉の総飛散数は近畿地方は少なめとされていますが、例年より飛散が早いとか。

花粉症に効く食べ物といわれているものの多くに共通する成分が強い抗酸化力を持つポリフェノールです。近年ポリフェノールは5大栄養素、炭水化物・脂肪・たんぱく質・ビタミン・ミネラル、さらに食物繊維に次ぐ、7番目の栄養素としてとても注目を集めている成分です。

■有名なポリフェノール■

赤ワイン：プロアントシアジニン

お茶：カテキン

大豆：大豆イソフラボン

そば：ルチン

赤色素：アントシアニン

コーヒー：クロロゲン酸

たまねぎ：ケルセチン 等々

《トピックス》 桃の節句Week！（3月2日～3月6日）

3月3日は五節句のひとつ桃の節句です。

ひな祭りとしてこの行事に食べられるものに菱餅、雛あられ、鯛や蛤の料理（吸い物等）、ちらし寿司があり、地方によっては飲み物として白酒、生菓子の引千切があります。

旬カフェLipでは、3日に節句小丼として「ちょっと変わったちらし寿司」、節句スイーツ、季節ドリンクとして「桃ジュース」が登場します。

お得な旬カフェLip回数券は2月27日(金)まで販売中！（利用期間3月31日）

■旬カフェLipのこだわりくぬか漬け・効用編>

米ぬかに含まれる栄養素から乳酸菌や酵母が繁殖し、ぬかに含まれるミネラルなどの栄養素とともに漬けた野菜に移るので、出来上がったぬか漬けには、生の野菜にはない栄養素が加わっているのです。生の野菜が持つビタミンCも失われにくいので、生で食べるより栄養価は高くなるのです！生大根とぬか漬け大根を比較すると、ビタミンB1は16倍、B2は4倍、B6は6倍、カルシウムは2倍になるというデータも得られています。さらに、ぬか漬けの乳酸菌は胃酸に負けることなく、腸まで生きてままで届く、タフな乳酸菌なのです。

