

日=日時・期間 定=定員 費=費用 共=共催
 場=会場・場所 内=内容 持=持ち物 申=申込・申請方法
 対=対象 講=講師 主=主催 問=問合せ



講座・催し等の申し込み

- ①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)
- ④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。 ※費用の記載のないものは、原則として無料。
 ※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

📶 =オンライン開催 🖥️ =HPで詳しく

👶 …こども・教育 🏠 …高齢者・介護 ♿ …障害のある方 👤 …事業者の方 👥 …すべての方 🤝 …人材募集

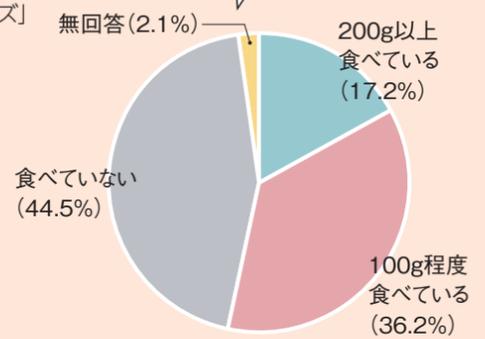
ピックアップ 🖱️

果物を食べよう
 フルーツで生活を豊かに



健康づくりキャラクター「しんじゅく健康フレンズ」

1日に食べる生の果物の摂取状況



果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含んでいます。十分な量の果物を摂取すると、循環器疾患や脳血管疾患の予防効果があると言われており、1日の目標摂取量は200g(例…桃なら大きめのもの1個、巨峰なら1房弱)です。

区内在住の方に「1日に食べる生の果物の摂取状況」のアンケートをとったところ、約45%の方が「食べていない」と回答しており、食べている方のうち目標摂取量の200gを食べている方はわずか17%ほどでした(右図参照)。果物があると、食卓が彩り豊かになり、香りや味を楽しめます。果物を食べて健康づくりに生かしましょう。

(株)新宿高野に聞く：旬のフルーツの選び方・食べ方

フルーツフルなライフスタイル

今年(2025年)果物専門店として140周年を迎える(株)新宿高野は、これまで「フルーツのある暮らしの提案」をしてきました。新鮮な果物の美味しさを楽しみながら、ぜひ、豊かな「フルーツフルライフ」を実践してみてください。

★(株)新宿高野は、新宿区の「食」を通じた健康づくりネットワークの参加企業です。



(株)新宿高野営業推進部
 ブランド推進担当部長
 秋山智則さん



夏が旬の桃

桃は6月中旬ごろから露地ものが出始めます。早生(わせ)のものは柔らかいものが比較的多く、7月下旬ごろから硬めになっていきます。購入する際は、左右対称で色が均一な、ずっしりと重いものを選んでください。

桃は追熟が必要ですが、冷蔵庫で保存すると追熟せず風味が落ちてしまうため、なるべく涼しい室内で保管します。そっと触ってみて、少し弾力があり、香りが強くなったら食べごろです。



冷やしすぎると甘みを感じにくくなるため、食べるときに冷蔵庫の野菜室で2~3時間冷やしてから食べるのがおすすめです。桃は枝に付いていた反対側が甘みが強いので、縦にくし切り(縦に切ると甘みが均一になるようカット)できます。

これからの旬のブドウ

ブドウには、「黒」「緑」「赤」の3種類があり、「黒」は濃厚な甘さ、「緑」は香り高さや風味、「赤」は爽やかな甘さと、それぞれ異なった味わいがあります。

ブドウを選ぶ際は、実と軸を見ます。果皮に白い粉のようなもの(ブルーム)が付いていてハリがあり、房全体がふっくらとして、枝がきれいな緑のものを選んでください。

ブドウはできるだけ早く食べていただきたいのですが、すぐに食べない場合は乾燥を防ぐためラップ等にくるみ、冷蔵庫の野菜室等で保管してください。また、1粒ずつ冷凍保存すれば、シャーベットのよう楽しめます。ブドウは「肩」(枝に近い方)が甘いので、房の下側から食べると、食べ進めるにつれ甘みを強く感じられておすすめです。

