

食べ物を工夫して四季を感じてみましょう！！

晴れた日の気温も暖かく、春の陽気を感じる季節になりました。桜が咲き、街がピンク色に染まる中、思い浮

かべる食べ物といえば**桜餅**



ではないでしょうか。お餅であり桜の葉の塩漬けで巻いてあるため、**カロリーは？塩分は？**など気になるところです。

そこで、今回は桜餅の栄養について調べてみました。

桜餅は、「長命寺（関東）」、「道明寺（関西）」という2つの種類があります。関西と関東で分けられているようです。みなさんはどちらがお好みですか？

「長命寺（関東）」



「道明寺（関西）」



2つの桜餅の比較

	長命寺	道明寺
食べられる地域	関東	関西
使用している粉	小麦粉	道明寺子粉
特徴	薄皮で包む	もちもちした食感
カロリーの比較	長命寺 >	道明寺
桜の葉	3枚使用	1枚使用

カロリーは、油を使用して皮を焼いている分、道明寺（関西風）より高くなっているようです。

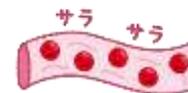
桜の葉の塩漬けの**塩分**もそれほど高くないようです。しかし、桜餅の特有の香りの成分のクマリンに肝毒性があるとされています。塩分やこのクマリンという成分を考えても、**食べ過ぎには注意と気になる方は必ずして食べることをおすすめします。**

また、使われるあんこに使われる小豆には、

利尿作用と整腸作用

コレステロール低下

が期待される作用として挙げられています。



食べ方などを工夫して、この季節にしか味わえないものを通して、四季を感じてみましょう。

承認

4月1日～5月31日迄

管理責任者