

食育だより

Vol.32



旬の食べ物を食べよう

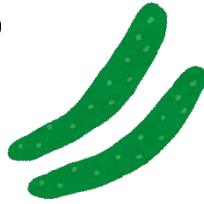
健康を保つには、普段の食事のバランスが大切です。その季節にその地域で収穫されるものが人間にとって適しているといわれています。健康なときはそれほど気にならなくても、体調を崩したときに旬のものを食べると意外なほどおいしく感じることもあると思います。夏は水分の多い夏野菜をしっかりと食べましょう。

トマト



リコピンと呼ばれる色素は抗酸化作用があります。ビタミンEと一緒に摂るとさらに効果がアップ。

きゅうり



夏場不足しがちな水分とカリウムが豊富です。余分な熱を逃がし、体温を下げる働きがあります。

オクラ



ネバネバの成分は水溶性の食物繊維。胃腸の調子を整える働きがあります。

なす



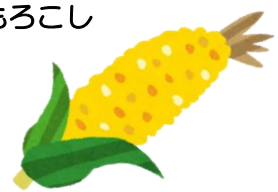
皮に含まれるナスニンと呼ばれる成分は抗酸化作用があり、がんや老化を防ぎます。

枝豆



たんぱく質やビタミンC、アルコールの分解に必要なビタミンB1も含まれています。

とうもろこし



レンジで加熱することで栄養も甘みも逃さず食べられます。食物繊維たっぷりでおやつに最適です。

ゴーヤ



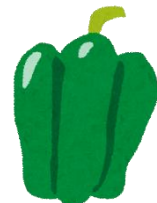
特有の苦み成分は、食欲を刺激して夏バテを予防してくれます。肉と一緒に調理すると◎。

かぼちゃ



β カロテン、ビタミンE、ビタミンCなど抗酸化作用のある栄養素が豊富です。

ピーマン



ビタミンCが豊富。ストレスや疲労がたまっているときはビタミンCが消費されやすくなります。

夏バテを撃退しよう

季節の変わり目には体調を崩す人が多くなります。特に急に気温が上昇する今の時期は注意が必要です。暑さによる食欲不振や睡眠不足が多く見られます。そんな時は食欲増進効果のある食事を摂りましょう。カレー粉のような香辛料、柑橘類などに含まれるクエン酸が入った料理が効果的です。クエン酸は疲労物質を分解する働きがあります。

食育だより Vol.32

夏野菜をおいしく食べるレシピ
スタミナ丼



材料	分量 (2人分)	作り方	エネルギー 491kcal	
牛薄切り肉	140g	① 具材を切る。 なす：長さ5cmの薄切りにし水に浸ける パプリカ：長さ5cmの薄切りにする オクラ：板ずりして茹で、へたを切る 白ねぎ：白髪ねぎにし、水に浸ける にんにく：みじん切り しょうが：みじん切り ② フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて火をつけ、香りがたってきたら牛肉を入れて炒める。肉が色づいたら、水気をきったなす、パプリカを加えて炒める。 ③ ②にAを入れて調味する。 ④ ご飯を丼によそい、端にオクラを盛り付け、③をかける。白ねぎを真ん中にのせる。	たんぱく質 17.6g	
なす	1/2本		脂質 16.5g	
パプリカ(赤)	1/4個		カルシウム 37mg	
オクラ	4本		食物繊維 2.5g	
白ねぎ	1/4本		野菜摂取量 76.0g	
にんにく	1/2片		塩分 1.6g	
しょうが	1/2片		(1人分)	
ごま油	小さじ1			
A	しょうゆ		小さじ2と2/3	
	酒		小さじ2と2/3	
	砂糖	小さじ4		
	オイスターソース	小さじ1		
	酢	小さじ1/2		

トマトとキウイのごま酢あえ

材料	分量 (2人分)	作り方	エネルギー 105kcal
トマト	中1個	① トマトはひと口大に切る。キウイフルーツは皮をむいて、縦四つ割りにして端から7~8mm幅に切る。 ② トマトとキウイフルーツをボウルに入れて混ぜ、砂糖を加えて絡める。酢を加えて混ぜてから、すりごまを加えて和える。	たんぱく質 3.0g
キウイフルーツ	1個		脂質 5.0g
砂糖	小さじ1/4		カルシウム 134mg
酢	大さじ1		食物繊維 3.5g
すりごま	大さじ2		野菜摂取量 85g
			塩分 0.0g
		(1人分)	

