



6月栄養便り

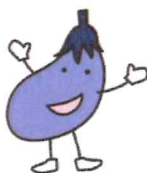


♪6月の栄養便りからホームページに投稿となりました♪

さて、梅雨に入り、落ち着かないお天気が続いていますね。温度・湿度も上がっていき気分は下がっていくっぽうです(+o+)そこで、こういう時こそ美味しいものを食べパワーをつけて暑さを乗り切りましょう。

○誕生日会メニュー○

- ・茄子のひき肉チーズ焼き
- ・トマトとキュウリのジュレ
- ・ポタージュ・ご飯ORパン



厨房からのコメント

梅雨真っ只中で食欲も落ちている時期です。今回のメインはチーズを使って茄子にボリュームを出しました。ジュレを使って夏野菜をサッパリとし食べていただきました。スープもジャガイモを裏ごしして滑らかなポタージュにし、見た目も楽しんでいただきました♪♪今年の夏は、去年よりも暑く猛暑になりそうですね。しっかり食べて暑い夏にそなえて体力をつけましょう！！

Topics1 茄子のここがすごい！！

誕生日会のメニューにある茄子は、栄養価が高く多くの健康効果をもたらす優秀な食材です。そこで、茄子の凄いことを紹介します！！

まずは、茄子に含まれている成分について♪

○茄子は水溶性と不溶性の両方の食物繊維が豊富に含まれています。水溶性食物繊維には、腸内環境や便秘解消や血糖値の上昇抑制に効果があります。不溶性食物繊維は、腸内を刺激し、便の量を増やすことで便秘解消や大腸がん予防に効果があります。

○抗酸化作用でアンチエイジングの効果が！！茄子にはナスニンというポリフェノールが豊富に含まれています。ナスニンは、強い抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去し細胞の酸化ストレスから守ります。動脈硬化や高血圧、認知症などの予防につながります。

○カリウムで脳の働きを活性化！！カリウムは脳の神経細胞の働きを活性化させ、記憶力や集中力を高める効果があります。

○ビタミンCで免疫up！！ビタミンCは、免疫細胞を活性化させ、風邪やインフルエンザなどの感染症予防に効果が期待。アントシアニンも含まれており、肌の老化を防ぐ効果があります。アントシアニンは紫外線によるダメージを軽減し、しわやシミの発生を抑える働きがあります。

○低カロリーでダイエットにもおすすめ！！茄子は100gあたり約20kcalと非常に低カロリーです。食物繊維が豊富なので満腹感を得やすいところが魅力的です♪

このように、茄子は健康・美容・ダイエットまで補ってくれる効果があります。とても栄養豊富な野菜です。皆さんも夏野菜をぜひ食べてみてください！！

らっきょうの様々な健康効果、アリシンによる疲労回復効果、血糖値上昇抑制や便秘改善、むくみ解消、高血圧予防、老化防止、免疫up、整腸作用があります。食べ合わせとして、豚肉と一緒に食べると疲労回復効果があります。ですが、辛味成分であるアリシンは刺激が強いので胃腸の弱い方は注意が必要です。今回、らっきょう作りをし細かい作業もありましたが、楽しまれました😊！！！！

Topics2 漬け物作り！第一弾



皮むき中！！

