



5月 栄養便り



5月に入り、急に30℃越えの日が続いています。これから運動会など外のイベントが多くなると思いますので、こまめな水分補給・食事・睡眠をしっかりとりましょう！！そして暑い日を楽しみましょう♪



MENU

- ・鶏の辛子味噌焼き
- ・ナスのそぼろ煮
- ・すまし汁
- ・ご飯

だんだんと暑くなり、スタミナも落ちていく時期。そこで、鶏肉でパワーを。ナスでビタミンを。と思い提供しました。利用者様から、美味しい！と言っていました♪

Topics1

今が旬のあさり♪あさは栄養満点！！そこで今回はあさりについて調べてみました◎

☆あさりに含まれる主な栄養素をご紹介☆

あさりには、タンパク質・鉄分・亜鉛・カリウム・カルシウム・ビタミンB12・タウリンなど体に欠かせない栄養成分が含まれています。タンパク質「体を作る」・鉄分「貧血を予防する」・亜鉛「味覚にかかわる」・カリウム「高血圧を予防する」・カルシウム「骨や歯を強くする」・ビタミン12「血液を作る」・タウリン「コレステロールを下げる」。

このように、あさりにはたくさんの栄養素が含まれていることが分かりました。貧血を予防するビタミン12や鉄分、骨や歯を強くするカルシウムが豊富ということが分かりました。【※注意点もあります。あさは塩分も多いので、高血圧予防の観点から殻付き50gがいいとされています。】皆さんもぜひ、料理の一品に取り入れてみてはいかがでしょうか？？？

そこで、あさりを使ったレシピをご紹介♪

☆あざりとトマトの冷製デュオ☆(見た目のpoint: 赤と白のコントラスト、ミントの緑で涼やかに)

材料: あさり 400g ミントマト 12個 玉ねぎスライス 少々 オリーブオイル 大さじ2

白ワインビネガー 小さじ2 レモン汁 小さじ1 バジルの葉 塩コショウ

- ・あさを塩水でよく洗い火を通して殻を開ける。冷ましておく
- ・ミントマトは半分、玉ねぎは薄くスライス、バジルは手でちぎる
- ・ボウルにオリーブオイル、白ワインビネガー、レモン汁を混ぜ塩コショウで味を整える
- ・あざり・トマト・玉ねぎを和え、冷蔵庫で15分～20分冷やす。仕上げにバジルを散らす

point: 盛り付けは、透明なグラス・皿・大皿に大きく盛り、ミントを飾ると涼やかです！！

☆あさりの佃煮風☆

材料: あさり 醤油 砂糖 みりん 酒 しょうが

- ・あさを軽く蒸して身を取り出す
- ・鍋で醤油・砂糖・みりん・酒・しょうがを煮詰め、あさを戻して絡めたら完成！！

Topics2

5月に大切な食のポイントをご紹介◎！！

5月は「肝」の働きを整えて「気」の流れをスムーズにする食材をとるようにしましょう。「肝」は体全体の「気」の流れを調整する役割を担っていますが、ストレスの影響を受けやすい傾向にあります。そのため、「肝」にストレスがたまると「気」の流れが滞ると情緒不安定・食欲不振・血行不良などの症状が現れやすくなります。この時期は、「肝」「気」を補う食材をとることが大切です。「肝」を助けるためにも酸味を合わせて摂取すると良いです。

☆5月におすすめ食材☆

キャベツ・・・五臓六腑の機能を調節する働きがあります。特に肝臓の機能向上・消化促進・補気などの作用があります

グレープフルーツ・・・寒性で体を潤し、気を降ろすなどの性質があります。爽やかな酸味と柔らかな渋みが特徴。酸味成分であるクエン酸は、肝機能の向上・疲労回復などの作用があります。

「肝」「気」を整えて、今から暑くなる時期なので、暑い時期を乗り越える体作りを心がけましょう！！