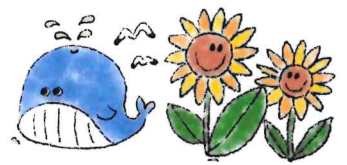




8月栄養便り



まだまだ厳しい暑さが続いています、皆様いかがお過ごしでしょうか？暑さで食欲が落ちたり、さっぱりしたものばかりになったりしやすい時期です。栄養と休養をしっかりととりながら、元気に夏を乗り切りましょう♪

抹茶焼きプリン
～あんこを添えて～



MENU

- ・ハンバーグ
- ・ケチャップライス
- ・グラタン
- ・夏野菜のソテー
- ・ポテトサラダ
- ・卵スープ

Topics1 8月の旬の食材をご紹介します！！

トマト・・・ビタミンCやカリウムが多く、赤い色素リコピンが抗酸化作用を持ち、暑さや紫外線によるダメージから体を守る働きがあります。夏バテ対策でも、トマトは代表的な夏野菜として勧められています。

きゅうり・・・水分量が非常に多く、カリウムも含まれているので、汗で失われた水分とミネラルの補給に役立ちます。みずみずしい夏野菜で水分と栄養を補うのが勧められています。

なす・・・水分が多く、体にこもった熱を冷ましてくれる食材として昔から使われてきました。油と一緒に調理すると、エネルギー補給にもなり、夏バテで食欲が落ちているときに少ない量でカロリーをとりやすくなります。

オクラ、モロヘイヤなどネバネバ野菜・・・水溶性食物繊維が多く、胃腸の働きを助けてくれます。

ゴーヤ・・・ビタミンCが多く、苦味成分が食欲を刺激するといわれます。暑さで食欲が落ちたときに炒め物などで取り入れると、たんぱく質と一緒にとれ、スタミナ補給に向きます。

かぼちゃ・・・夏の終わりから出回る国産かぼちゃは、βカロテンやビタミンEが豊富で、体の調子を整える野菜として給食などでもよく使われています。

暑い夏を乗り越えるために、必要な栄養素が豊富に含まれていることが分かりました。皆さんも、冷たい麺だけで済ませず、トマトやオクラ、きゅうり、ゴーヤなどを具材にして「夏野菜たっぷり」に。炒め物や味噌汁に、なすやかぼちゃ、オクラを入れてエネルギー源とビタミン・ミネラルを一緒にとる。

このように、普段の食事から取り入れてみてはいかがでしょうか？

○夏バテが原因で肌トラブルに！??食生活が原因かも！！

夏バテになると自律神経が乱れたり、食欲不振や睡眠不足で免疫力が下がり、皮膚のバリア機能も弱くなります。すると汗や皮脂、紫外線、冷房などの刺激で、かゆみやニキビ、赤みなどのトラブルがでやすくなります。夏バテ肌を予防するには、たんぱく質・ビタミン・ミネラルを組み合わせることがおススメ！上のトピックスでご紹介した夏野菜にはたくさんの栄養素が含まれていますので、簡単に作れる栄養満点レシピをご紹介します♪

【豚しゃぶ梅だれ丼】

材料：ごはん 1杯分・豚ロースしゃぶ用 100g・レタス1と1/2枚・きゅうり1/2本・梅干し1個
しょうゆ 大さじ1/2・みりん 大さじ1/2・酢 大さじ1/2・白ごま 小さじ1/2

- ①・梅干しの種を除いて包丁でたたき、しょうゆ・みりん・酢・白ごまを混ぜて梅だれを作る。
- ②・レタスは細切り、きゅうりは千切りにする。
- ③・鍋に湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ入れて色が変わるまでさっと茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ④・ごはんをレタス、きゅうり、豚肉をのせ、梅だれをかけて完成。

暑くて何もしたくない時にピッタリ！栄養満点なレシピです。皆さんもぜひ、作ってみてはいかがでしょうか！??