

# 食生活通信

2019. 7



You are what you eat. So you have to watch what you eat.

人は食によって決まる。だから何を食べるかは注意しないとイケない！

私たちは生きるため、そして健康を維持するために食事をしています。また、食事には人生の楽しみとなったり、文化を伝承する役割もあります。食生活通信では、食事、栄養、食品などについての情報を発信していきたいと思っています。今後の食生活の参考にしてください。

今回のテーマは、夏の食生活についてです。夏期休業を利用して、昼食や夕食作りにも challenge してみましょう！

夏はそうめんやざるそばなどさっぱりした食事になりやすく、栄養バランスがくずれがちです。食欲が落ちて不足しやすいたんぱく質や、汗をたくさんかいて失われるビタミン、ミネラルは、意識して摂るようにしましょう。

## たんぱく質を取るためには？

肉、魚、大豆製品などを一食ごとにいずれか一品とることを心がけましょう。特に、豚肉やレバー、うなぎ、かつお、まぐろ、大豆製品に多く含まれるビタミンB群は、疲労回復に効果的です。にんにくやねぎなどのアリシンを含む食材と一緒に食べると、ビタミンB<sub>1</sub>の利用効率を高めることができます。

## ビタミンやミネラルを取るためには？

きゅうり、ピーマン、トマト、なすなどの夏野菜は、カリウムと水分が多いのが特徴で、カリウムは体内にこもった熱を取り除き、ほてった体を冷まします。



## 食欲増進には？

しょうがやしそなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料を使うと良いでしょう。

## 疲労回復には？

酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があります。

## 食欲のない日のさっぱり献立

### ～豚肉の梅風味蒸し & きゅうりとコーンのサラダ～

野菜を切って器に並べたら、下味をからめた肉をのせてレンジで加熱するだけ！

食べ応えはありますが、後味はさっぱり。



**主菜 豚肉の梅風味蒸し** (エネルギー391kcal/一人あたり ビタミンB<sub>1</sub>・たんぱく質 調理時間 15分)

【4人分：豚バラ薄切り肉（4～5cmの長さに切る）300g 長いも（皮つきのまま1cmの輪切り）15cm

オクラ（へたを切り落として、縦半分に切る）12本、梅干し（種を除き、こまかくたたく）3個

A（オイスターソース・ごま油・片栗粉各小さじ2、しょうゆ小さじ1、砂糖・酒・にんにくのすりおろし各小さじ2）】

1. 耐熱の大皿に長いも、オクラの順に平らに並べる。2. 梅干しとAを混ぜ合わせ、豚肉に加えてよくもみこむ。3. 2の豚肉を1の野菜にのせ、ラップをして電子レンジ600Wで8分加熱する。加熱が足りない時は、1～2分加熱する。←加熱はしっかりと！！

**副菜 きゅうりとコーンのサラダ** (エネルギー73kcal/一人あたり ビタミンC・ビタミンA 調理時間 10分)

1. とうもろこし1本は包丁で実をだまかにこそげ、耐熱の器に入れる。水大さじ2を加え、ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。2. きゅうりは1本につき塩小さじ1をふって、まな板の上で転がす（板すり）。終わったら塩は洗い流す。両端を切り落とし、まな板の上で少しずつ回転させながらすりこぎでたたいて一口大に割る。3. とうもろこしと合わせて器に盛り、しょうゆ・酢各大さじ1～2、砂糖・オリーブオイル各小さじ1～2、青しその荒みじん切り5枚分を混ぜ合わせたドレッシングをかける。

★きゅうりは、たたいた方が味のみし込みがよくなります。先に副菜のとうもろこしを加熱して、主菜を加熱している間に副菜を仕上げると段取り良くいきます。



食材メモ

長いも

カリウムが豊富。消化もよく、粘りの成分のムチンは胃腸に優しいうえ、疲労回復効果もあります。