

# 旬の食材で健康食習慣!

栄養指導: 宗像伸子 管理栄養士・食生活アドバイザー



## 旬の夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう!

夏野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれている食品が多いので、暑い夏に不足しがちになる栄養素をしっかり補給することができます。また、水分の多い野菜は、夏の暑さにより体にこもった熱を体の内側から冷やしてくれます。

旬の野菜はとても美味しいもの。上手に食習慣に取り入れ、暑い夏を健康に乗り切りましょう。

## いかと夏野菜の香味あえ

材料(2人分)

するめいか	140g
赤ピーマン	20g
きゅうり	40g
長ねぎ	20g
しその葉	2枚
みょうが	10g
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/6
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

### 作り方

- 1 いかは斜めに浅く切り込みを入れてひと口大に切り、ゆでてざるに取る。
- 2 赤ピーマンは輪切りにしてサッとゆでる。
- 3 きゅうりは縦半分に切って斜めに薄く切る。
- 4 長ねぎは白いところをせん切りにし、しその葉、みょうがもせん切りにする。
- 5 Aを合わせ、①～③をあえ、④も加えてさっくりあえる。

## 焼きなす

材料(2人分)

なす	120g
しょうゆ	小さじ1/2
だし汁	小さじ2
生姜	少々

### 作り方

- 1 なすはグリルで焼き、途中で上下をかえて柔らかくなるまで焼く。
- 2 皮をむいて、食べやすい大きさにさき、だし汁としょうゆであえ、器に盛っておろし生姜をのせる。

## 冷やし牛乳みそ汁

材料(2人分)

だし汁	3/4カップ
牛乳	100cc
みそ	小さじ1と1/3
きゅうり	20g
トマト	20g
スイートコーン	20g

### 作り方

- 1 だし汁をあたため、みそを溶き入れ、冷まして牛乳を加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 きゅうり、トマトは5mm角に切り、コーンはゆでておく。
- 3 ①に②を加える。

## 南瓜と油揚げの煮物

材料(2人分)

南瓜	140g
油揚げ	20g
さやいんげん	20g
だし汁	3/4カップ
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/3

### 作り方

- 1 南瓜は3～4cm角に切る。
- 2 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、三角に切る。
- 3 だし汁、調味料をあたため、①、②を入れて煮立ったら火を弱めて柔らかく煮る。
- 4 さやいんげんは筋を取りゆでて斜めに切り、③に入れて少し煮る。

## 生姜ごはん

材料(2人分)

ごはん	300g
新生姜	20g
甘酢	小さじ1弱

### 作り方

- 1 新生姜はせん切りにし、熱湯にサッと通して甘酢にしばらく漬ける。
- 2 ごはんに汁気をきった①を入れてさっくりと混ぜる。

### 献立全体の栄養価

エネルギー	534kcal
食塩相当量	2.6g
たんぱく質	25.0g
脂質	9.5g
糖質	79.1g

なす/きゅうりと同様に水分を多く含むため、体を内側から冷やす効果があります。

焼きなす

生姜ごはん

南瓜と油揚げの煮物

冷やし牛乳みそ汁

いかと夏野菜の香味あえ

赤ピーマン/栄養価が高く、緑ピーマンよりもビタミンCが豊富に含まれています。β-カロテンも多く抗酸化作用や老化防止などの効果があります。

きゅうり/90%以上が水分で構成され、暑い夏に体を内側から冷やしてくれます。カリウムも比較的多く含まれており、利尿作用でむくみを解消する効果が期待できます。