

## 8月 旬のたべもの



なす、とうもろこし、オクラ、きくらげ、きゅうり、  
ししとう、ズッキーニ、冬瓜、ゴーヤ、みょうが、しそ、  
いわし、かじきまぐろ、なし、桃、かぼす、すだちなど…

## 今月は なす

## なすの栄養

なすは成分の90%が水分で、カリウムを比較的多く含む低カロリーな野菜。  
皮に含まれるアントシアニンやナスニン、果肉に含まれるクロロゲン酸など抗酸化作用を持つ成分も豊富に含む。  
果肉がスポンジ状で油を吸収しやすいため、油で調理した場合は要注意。

旬:5~11月  
主な産地:高知県、熊本県、群馬県など

R1.7.21現在  
なすの小売価格

298円/5本

## なすをおいしく食べよう！

## ●選び方

- ・ヘタのとげが鋭く、ヘタに比べて実が大きいもの
- ・濃い紫色ではりとツヤがあり、重みがあるもの

## ●保存

- ・新聞紙などに包んで冷暗所保存
- ・暑い時期はポリ袋に入れて冷蔵保存

## &lt;オススメの献立&gt;



- 主食:麦ごはん(120g・196kcal)
- 主菜:さばのトマト煮込み
- 副菜:ゴーヤとツナのマヨ和え
- 副菜:オクラと海藻のサラダ
- 副菜:みょうがの甘酢漬け

## 献立の栄養価

エネルギー量

557 Kcal

塩分

3.1 g

糖質: 58.8g

脂質: 17.2 g

たんぱく質: 47.6g

食物繊維: 12.3 g

## こまめに少しづつ！水分補給

水分補給を意識する夏が始まりました。暑さが続くこの時期は、1日に1.5~2Lの水分補給を心がけることが大切です。

水分補給は、時間を決めて1日数回コップ1杯分飲むことと、コップ1杯の水は一気に飲むのではなく、少しづつ飲むことがポイントです。

激しい下痢や嘔吐時は経口補水液、スポーツなどをしてたくさん汗をかいた時はスポーツドリンクがおすすめですが、日常生活では水や麦茶で十分です。寝ているときは水分不足になりやすいので、朝起きたとき、夜寝る前はコップ1杯のお水や麦茶を飲むことをおすすめします。

こまめな水分補給で、暑い夏を乗り切りましょう！

## &lt;暑い時期こそ、栄養を！！&gt;

夏に要注意なのが、暑さにより食事がしっかり食べれていないことによる栄養不足です。栄養不足が続くと免疫力が下がりやすくなり、夏風邪の原因にも…。ポイントをおさらいしましょう。

## お食事のポイント

## 1 主食だけではなく、おかずもしっかりと！

そうめんや蕎麦、うどんなど、夏はさっぱりと食べられる主食中心の食事になりがち。手軽に用意できる冷奴や納豆、卵料理、チーズなどの乳製品と一緒にとりましょう。



生卵をプラスして  
月見うどんに

## 2 主食中心になりがちの時はビタミンB₁を積極的に

主食やスポーツドリンクなどで糖質中心になりやすいため糖質の消化を助けるビタミンB₁を積極的にとりましょう。



1日3食の食事としっかり休息をとることも大切です。



## &lt;バランスよく栄養をとるために…&gt;

## からだにうれしい食べ合わせ

## ◆ゴーヤ+トマト+オリーブオイル

ゴーヤ・トマトは緑黄色野菜に分類される。β-カロテンやビタミンCを豊富に含むため、抗酸化作用が強く、免疫力アップが期待できる。オリーブオイルなどの油脂によりβ-カロテンの吸収率が高まるため、おすすめの組合せ。

## ◆オクラ+海藻+酢

オクラには胃を保護する働きのある食物繊維のムチン、海藻類にはピロリ菌などが胃に付着するのを防ぐ働きのある食物繊維のフコダインを含む。食物繊維は酢と一緒にすると効果が高まる為、胃を守るためのおすすめの組合せ。

## ◆なす+さば+大豆

さばのDHA・EPA、大豆のリノール酸・α-リノレン酸などの不飽和脂肪酸は、LDL-コレステロールを下げる働きがある。ナスのナスニンや大豆のサポニンは抗酸化作用がありLDL-コレステロールの酸化を防ぐため、おすすめの組合せ。

## 献立のポイント

## ◆ 缶詰を使うことで調理時間の短縮を

缶詰を使用することで、下処理や加熱時間が短縮でき、コンロの前に立つ時間を短くできるので暑い夏におすすめ。

## ◆ 夏野菜たっぷりレシピ

夏野菜はカリウムを多く含むため、暑い季節にはたっぷり食べてむくみを解消しましょう。



# 今月のおすすめレシピ

主菜 汁物

## さばのトマト煮込み



調理時間 約15分

栄養価(1人分)

エネルギー量 281 kcal	塩分 1.8 g
食物繊維 7.1 g	

<材料・2人分>

さばの水煮缶 1缶、茹で大豆 80g、なす 1本、トマト 1個、玉ねぎ 1/2個、にんじん 1/3本、エリンギ(中) 1本、★酒 小さじ2、★みりん 大さじ1、★しょうゆ 大さじ1/2、★ケチャップ 大さじ1、オリーブオイル 小さじ1、だし汁 2カップ

<作り方>

- 玉ねぎ・にんじん・エリンギは1cm角に、なすはいちょう切り、トマトは一口大に切る。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら、にんじん・エリンギ・なす・大豆を加え、炒める。
- だしを加え沸騰したら、さば・トマトを加え、トマトを潰しつつ煮込む。
- ★を加え、5分ほど煮る。
- お皿に盛ったら、出来上がり。

副菜

## ゴーヤとツナのマヨ和え



調理時間 約5分

栄養価(1人分)

エネルギー量 38 kcal	塩分 0.4 g
食物繊維 0.4 g	

<材料・2人分>

ゴーヤ 1/3本、ツナ 大さじ2、マヨネーズ 小さじ2、塩 小さじ1/6、こしょう 少々

<作り方>

- ゴーヤは縦に半分に切り、種と綿を取り除き、薄切りにする。塩もみをし、10分ほど置いておく。
- ツナ・マヨネーズ・こしょうを和える。
- 2に水気を切ったゴーヤを加え、和える。
- お皿に盛ったら、出来上がり。

ゴーヤといえば、ゴーヤチャンプルーのイメージですが塩もみをすれば、サラダとしても大活躍！！

副菜

## オクラと海藻のサラダ

調理時間 約5分

栄養価(1人分)

エネルギー量 32 kcal	塩分 0.8 g
食物繊維 1.9 g	

<材料・2人分>

オクラ 2本、海藻ミックス(乾燥) 10g、★白すりごま 小さじ1、★砂糖 小さじ1/2、★しょうゆ 小さじ2

<作り方>

- オクラはさっと茹で、一口大に切っておく。
- 海藻は水で戻し、水気を絞っておく。
- ★を和える。
- 1・2・3を和える。
- お皿に盛ったら、出来上がり。

副菜

## みょうがの甘酢漬け

調理時間 約10分

栄養価(1人分)

エネルギー量 10 kcal	塩分 0.1 g
食物繊維 0.3 g	

<材料・2人分>

みょうが 3本、酢 大さじ1、はちみつ 小さじ1、塩 ひとつまみ

<作り方>

- みょうがはさっと茹で、縦に半分に切る。
- みょうがを塩で和えて、10分ほど置いておく。
- 酢とはちみつを合わせ、甘酢を作つておく。
- 3にみょうがを加え、冷蔵庫で1時間ほど漬ける。
- お皿に盛ったら、出来上がり。

みょうがは薄切りにして漬けるのもおすすめです。



無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にご相談ください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！ <http://www.phmirai.co.jp/>

株式会社ファーマみらい 地域医療連携室