

もぐもぐ通信

第3号

発行月：令和1年7月

編集発行：社会福祉法人

仙台市手をつなぐ育成会

生活支援部会命を支える食検討委員会



今年も暑い季節がやってきました。水分や栄養はしっかり摂れているでしょうか？野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。特に夏野菜には体調を整えてくれるビタミンが多く含まれているものが多く、夏バテに効果的です。トマトやキュウリなど生で食べられる食材も豊富で、調理をしなくても簡単に摂取することができます。また、水分が多い夏野菜にはカリウムやミネラルも多く含まれおり、特にオクラやモロヘイヤのようなネバネバ野菜に豊富に含まれているので、積極的に摂りたいですね。

トマト



抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEと一緒に取ることでより抗酸化作用が期待できるので、ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理するのがベスト☆



きゅうり

成分の95%が水分で、汗をかいて不足しがちな水分を補給します。また、ナトリウムを排出させる作用のあるカリウムを多く含むため、むくみや高血圧対策にも期待が持てます。

栄養たっぷり！



夏野菜を食べてよう！

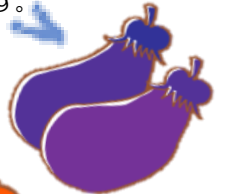
オクラのねばねばには整腸作用や、コレステロールの低下作用、血糖の急激な上昇を抑える働きが認められています。オクラに含まれる酵素は熱に弱いので短時間の加熱、または生でいただく◎

オクラ



古くからなすは体を冷やす作用があるといわれてきました。また、胃液の分泌を促す“コリン”という水溶性ビタミン様物質を含んでおり、食欲不振の解消に役立つと考えられています。

なす



ビタミンCはトマトの4倍！ビタミンCはメラニン色素の沈着を防ぎ、コラーゲンの合成を助けるため、紫外線のダメージを受けた肌をいたわってくれます。また皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAは、夏風邪予防にも効果を発揮するといわれています。



ピーマン

夏野菜で作ろう！ 山形の『だし』

『だし』ってなに？



きゅうりやなす、ミョウガといった夏野菜を刻んで漬けた、山形の郷土料理のひとつ。さっぱりとして暑い夏にぴったり！

＜材料(作りやすい分量)＞

- ・なす・・・1本
- ・きゅうり・・・1本
- ・ミョウガ・・・1～2ヶ
- ・納豆昆布(がごめ昆布)・・・5g～お好みで
- ・めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ1～お好みで

＜作り方＞

- ① 野菜は4～5mmくらいのみじん切りにする。なすはあく抜きのため5分ほど塩水に浸し水気をきる。
- ② すべて刻んだら昆布を加えて混ぜ(サラサラが好みならなくても可)、めんつゆで味を整える。
- ③ ごはんやそうめん、冷奴などにかけて召し上がれ！

※スーパーでも購入できますのでぜひご賞味ください◎

オクラや生姜、青じそやかつお節などお好みでなんでも入れてOK！

