



だんだん暑くなり、体調崩していませんか？
夏の食材は太陽の光を浴びて、目にも鮮やかな食材がたくさんあり、より一層食欲が湧きますね。
暑い夏を乗り切るために食欲そそるレシピをご紹介します。

今季の旬菜レシピ

鮭のゆずマヨオイル焼き

【材料:2人分】

鮭の切り身…2切
しめじ…50g
パプリカ…20g
マヨネーズ…50g
柚子こしょう…小1
味噌…小1



【作り方】

- ① パプリカを薄切り、しめじをほぐして、混ぜ合わせておく。
- ② マヨネーズと柚子こしょうと味噌を混ぜておく。
- ③ 30cm四方くらいのアルミホイルを用意し、鮭をのせる。
- ④ 鮭の上に①と②をのせる。
- ⑤ アルミホイルを包み、フライパンの弱火で15分程蒸し焼きにする。

鮭の旬は初夏と秋。まさに今が旬の鮭はスーパーでよく見かけますよね。

まず、鮭で注目すべき栄養素はアスタキサンチンです。
アスタキサンチンはカロテノイドの一種で、強い抗酸化作用を持ち、がんや動脈硬化を予防する効果があります。

さらに鮭にはビタミンDも豊富に含まれています。
ビタミンDはカルシウムやリンの吸収を促す栄養素です。
カルシウムやリンの吸収を促すことで、骨を健康に維持したり、強くしたりする効果があります。

鮭はDHAやEPAといった栄養素も含んでいます。
DHAやEPAは動脈硬化や高血圧、認知症の予防、ストレスの緩和、視覚機能の改善、関節痛の緩和など数多くの効果があります。

健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら
栄養士の山崎までお気軽にお声かけ下さい♪
健口食だよりのコピーも承ります。



焼肉生春巻き

【材料:4本分】

豚肉の細切れ…50g
カイワレ大根…10g
大葉…4枚
ミョウガ…1コ
長芋…60g
ライスペーパー…4枚
醤油…大1
みりん…大1
豆板醤…少々
油…適量



【作り方】

- ① フライパンに油をひき、お肉を焼く。そこに醤油、みりん、豆板醤で味をつける。
- ② カイワレは根っこの部分を切り落としきせいに洗う。ミョウガは細く千切り。長芋は長さ10cmほどの拍子切りにする。
- ③ ライスペーパーをぬるま湯にサッとくぐらせ、その上にカイワレ、お肉、大葉、長芋、ミョウガをのせる。
- ④ 具が崩れないように巻く。
- ⑤ 真ん中から斜めに切り分け、盛り付け。

※ 今回はマヨネーズ+粒マスタードを添えました

今回は暑い夏でも食べやすい料理です。

さっぱりとした薬味をふんだんに使い、さらに甘辛い焼肉でガッツリごはんをかき込める一品を紹介します。

カイワレ大根にはビタミン、ミネラルもがバランスよく含まれています。
ミネラルは、骨や歯の構成成分として重要で、有機物と結合して体の組織を作るのに必要不可欠な栄養素です。

また、ビタミンは体の調節機能に働き、体の潤滑油としても重要な役割を持ちます。
血管や粘膜、骨、皮膚などの健康を保ち、新陳代謝を促す働きにも関与しています。
豊富に含まれるビタミンCは、カロテンなどとともに抗酸化作用を担います。
効能としては、動脈硬化防止、老化防止、疲労回復などがあげられます。

大葉はβカロテンが豊富に含まれています。その量は100g中に11000μgと人参の9100μgをはるかに超えている他、ヨモギやアシタバの2倍以上となっています。
βカロテンには活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守る働きや、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、あわせて免疫力を高め、がん予防にも効果があると言われています。