



厳しい暑さが続いていますますが体調は崩していませんか？

体のだるさや食欲低下は、熱帯夜による寝不足や外の暑さと冷房の寒さとの温度差で体温調節がうまくできなくなっていることなどが原因としてあげられますが、夏バテ予防は、朝・昼・夕、規則正しく食事を摂ることが大切です。体力低下はお口のトラブルを招く場合がありますので体調管理をしっかりとしましょう

今季の旬菜レシピ

ズッキーニの冷製アヒージョ

【材料:4~5人分】

ズッキーニ…2本
ニンニク…2片
鷹の爪…1本
オリーブオイル…大4
塩…小1/2



【作り方】

- ① ズッキーニは7ミリ程の輪切りに切る。
- ② ニンニクは細かくみじん切りにする。
- ③ 鷹の爪は輪切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクと鷹の爪と塩を入れる。弱火で香りがつくまで温める。
- ⑤ 香りがついたらそこにズッキーニを入れる。できるだけ重ならないように広げる。
- ⑥ 弱火のまま蓋をして30~40分程炒め煮する。
- ⑦ ズッキーニが柔らかくなったら容器に入れ冷ます。冷蔵庫で冷やしたら完成。

ズッキーニは6~8月頃が旬です。

油で炒めることで、ズッキーニに多く含まれるカロチンの吸収率をUPさせ、体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果があります。また、ビタミンBが血液の循環をよくし、体に溜まった余分な水分を排泄してくれるので、むくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮します。

またオリーブオイルにも嬉しい効果があります。オリーブオイルにたっぷり含まれているオレイン酸が悪玉コレステロールを下げてくれます。また、オリーブオイルには血小板の凝血作用を抑制する働きがあり動脈硬化の予防をしてくれるんです。ほかにもカルシウムなどミネラルの吸収を高め、骨粗鬆症の予防にもなります。



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がけ下さい♪
健口食だよりのコピーも承ります。

ニラと豚肉のスタミナ炒め

【材料:4人分】

ニラ…1束
もやし…200g
豚肉(細切れ)…200g
油…適量
めんつゆ…50ml
酒…50ml
砂糖…小1と1/2
卵…2個



【作り方】

- ① ニラは3~4cm幅に切る。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を炒める。白っぽくなるまで炒める。
- ③ そこにニラともやしを加えさらに炒める。
- ④ 全体がしんなりしてきたら、めんつゆ、酒、砂糖を入れ味を整えます。
- ⑤ 卵は別の容器でよく溶いておく。
- ⑥ フライパンを煮立たせ、溶き卵を全体に回し入れる。
- ⑦ 卵が半熟くらいまで固まってきたら火を止めて盛り付ける。

こちらの料理は食材の旬というよりも夏にスタミナをつけて過ごしてもらいたい為、相性の良い食材に注目した一品です。

ニラに含まれるアリジンは疲労を回復させるビタミンB1の吸収を助ける作用があるため、ビタミンB1を含む豚肉やレバー、豆類などと一緒に摂ると、アリチアミンとなり疲労回復効果が期待できます。油を使った炒め物などは、β-カロテンの吸収率を高め、ビタミンEを含む食材と一緒に摂るとセレンの働きが高まるため、卵とニラを組み合わせた調理法をオススメします。

暑い夏でもごはんをかきこみたくなる一品です。
実はこれ…私が小さいころから食べていた母親の味で、私の大好きです。ただ美味しいと思って食べていた料理、実は夏にぴったり栄養素の相性がばっちりの疲労回復スタミナ料理だったとは！
今回、真面目に作り方を聞きに行きましたが、恥ずかしいくらいとても簡単です。