



夏 旬のたべもの

トマト、いんげん、えだまめ、オクラ、きゅうり、しそナス、みょうが、レタス、モロヘイヤ、うめ、あんずすいか、もも、あなご、あゆ、かんばちなど…



＜夏に負けないからだを作ろう＞

暑さで食欲が減って偏ってしまいがち…
そんな時こそ3食しっかりたんぱく質を摂りましょう！

今月はトマト

トマトの栄養

強力な抗酸化作用を持つ、赤色の成分であるリコピンが豊富です。リコピンはがんや動脈硬化を予防するはたらきをもちます。また、肌や粘膜の健康を保つβ-カロテンやビタミンC、高血圧予防に効果的なカリウムも含まれます。



旬: 6~9月
主な産地: 熊本県、北海道、茨城県など

R5.6.11 現在
トマトの
小売価格(税込)
398円/1パック(3個)

トマトを
おいしく食べよう！

- 選び方
 - ・丸々としてずっしりと重いもの
 - ・赤色が鮮やかで皮が張っているもの
 - ・ヘタからのびるスジが放射線状にくっきりしているものは甘い
- 保存
 - ・ポリ袋に入れて冷蔵
 - ・未熟で固いものは常温で追熟させる



夏にオススメたんぱく質の調理法！

- 🔪 さっと茹でて、冷しゃぶに！
野菜と一緒に好きなドレッシングでさっぱりと食べられます。
- 🔪 そうめんの上に、ツナ缶や魚の缶詰をトッピング。
乗せるだけなので、調理の手間いらず！
- 🔪 肉や魚が難しい場合は、冷奴がおすすめです。
酸味や薬味で味付けするとさらに食べやすくなりますよ。



＜オススメの献立＞



- 主食: 麦ごはん(120g・196Kcal)
- 主菜: トマトとナスの豚肉重ね蒸し
- 汁物: 卵豆腐のお吸い物
- 副菜: オクラと大葉の梅和え
- 副菜: 大根のだし煮

献立の栄養価

エネルギー量	塩分	糖質: 53.3g
651 Kcal	2.5 g	脂質: 33.6g
		たんぱく質: 17.9g
		食物繊維: 7.7g

＜バランスよく栄養をとるために…＞

からだにうれしい食べ合わせ

- ◆トマト+豚肉
トマトのビタミンCはたんぱく質と合わせて肌荒れ予防に働きます。ビタミンCとたんぱく質はストレスを感じると消費されるのでストレス対策にもGoodです！
- ◆トマト+ナス
トマトとナスはどちらも強力な抗酸化作用を持ちます。トマトの色素成分リコピンとナス色素成分のナスニンが細胞を丈夫にしてくれる働きがあります。

- ◆大根+ナス+豚肉+卵豆腐
大根とナスは塩分の摂りすぎを調節するカリウムを豊富に含みます。豚肉や卵豆腐のたんぱく質は血管を健康に保つ働きがあるので、一緒に摂ると高血圧予防に効果的な組み合わせです。

献立のポイント

🌻 食欲がないときでもさっぱり食べられる夏メニュー！

ポン酢や梅を使用して食欲がないときにぴったり！豚肉のたんぱく質やビタミンB₁、酢や梅のクエン酸は夏バテ予防にも効果的なメニューです。大根のだし煮は冷やして食べても美味しいですよ。



知っておこう！経口補水液の飲み方

暑さが厳しいこの季節。いざという時の脱水対策として経口補水液を常備しておきましょう！意外と知られていない、経口補水液の飲み方をご紹介します。1つ目のポイントは、『ゆっくり飲むこと』。目安は30分で500mlです。一気に飲んでしまうとすぐに外に出てしまうため、脱水状態は改善されません。2つ目のポイントは、『薄めないこと』。味が濃く感じたり、もったいないなと思っても、薄めてはいけません。水分・塩分・ブドウ糖・ミネラルが効率よく働くように作られているので、必ずそのまま飲むようにしましょう。凍らせたり、沸騰させたりすることで組成や濃度が変わってしまうのでNGです。脱水が改善して通常の食事が摂れるようになれば、そのまま飲み続ける必要はありませんよ。





今月のおすすめレシピ



主菜 トマトとナスの豚肉重ね蒸し



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.2 g
373 kcal	食物繊維 2.3 g

<材料・2人分>

トマト・・・1個
ナス・・・1本
豚バラ肉・・・150g
ねぎ・・・10g

★ ポン酢・・・大さじ3
ごま油・・・小さじ1
おろしにんにく・・・小さじ½
おろししょうが・・・小さじ½

<作り方>

1. トマトとナスは薄切り、ねぎはみじん切り、豚肉は1口サイズに切る。
2. ナスとトマトと豚肉を耐熱皿に交互に並べる。
3. 2にラップをかけて600Wで5分加熱する(豚肉に火が通るまで)。
4. ねぎと★を混ぜておく。
5. 3に4をかけたら完成。

汁物 卵豆腐のお吸い物



調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.2 g
44 kcal	食物繊維 0 g

<材料・2人分>

卵豆腐・・・100g
だし汁・・・2カップ
しょうゆ・・・小さじ1
塩・・・少々
三つ葉・・・少々

<作り方>

1. 鍋にだし汁としょうゆを入れて火にかける。
2. 卵豆腐を加えて塩で味を調える。
3. 器に盛りつけて三つ葉を乗せたら完成。

副菜 オクラと大葉の梅和え



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.2 g
11 kcal	食物繊維 1.3 g

<材料・2人分>

オクラ・・・4本
大葉・・・1枚
梅肉チューブ・・・1cm程度
ごま・・・少々

<作り方>

1. オクラは塩少々(分量外)を振って、手で軽くこすってうぶ毛をとる。
2. 沸騰したお湯に1を入れて、1~2分茹で、水にとって冷ます。
3. 2が冷めたら斜め切り、大葉は細かく切る。
4. 3と梅肉チューブを和えて、器に盛りつけ、ごまをかけたら完成。

副菜 大根のだし煮



調理時間 約40分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.9 g
27 kcal	食物繊維 1.5 g

<材料・2人分>

大根・・・¼本
小ねぎ・・・少々
★ だし汁・・・1カップ
みりん・しょうゆ・・・各小さじ2
塩・・・少々

<作り方>

1. 大根は厚さ3cm程度に切り、皮をむいて面取りし、十文字に隠し包丁を入れる。
2. 鍋に大根と水(大根にかぶるくらい)を入れて10分ほど茹でる。
3. 2のゆで汁を捨てて、★を加えて弱火で15分ほど煮る。
4. 器に盛りつけて小ねぎを乗せたら完成。
※お好みで冷蔵庫で冷やして食べても美味しいです♪

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お申し付けください。

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 管理栄養士

