



アスパラガス、枝豆、オクラ、しそ、トマト、きゅうり、ズッキーニ、ピーマン、しそ、あじ、マグロ、かつお、スルメイカ、うめ、なつみかん、さくらんぼ、びわなど…

今月は **そら豆**



そら豆の栄養

植物性たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンCを豊富に含む。カリウムやマグネシウム、鉄分などのミネラルも含み、血圧を調整したり、貧血の予防、イライラを解消してくれる効果が期待できる。また、血中コレステロールの酸化防止に働くレシチンを多く含むので、動脈硬化予防も期待できる。

旬:5月~6月
主な産地:鹿児島県、千葉県、茨城県

R3.5.15 現在
そら豆の
小売価格(税込)
366円/7莢

そら豆を
おいしく食べよう!

●選び方

- ・さや、筋が濃い緑色で、弾力のあるもの
- ・表面の産毛がとれていないもの
- ・豆の形がくっきりと見え、そろっているもの

●保存

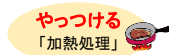
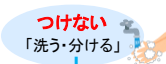
- ・ポリ袋に入れて野菜室保存
- ・豆を固ゆでして冷凍保存

<食中毒>

梅雨から夏にかけては、食中毒に注意が必要です。家庭でできる予防のポイントをチェックしてみましょう!



●食中毒を予防するためのポイント



- ◆手をしっかり石鹸で洗う
- ◆調理器具は調理の度にこまめに洗う
- ◆まな板は片面を肉・魚用 もう片面を野菜用に分ける
- ◆生肉は他の食品と分けラップで包み、冷蔵庫保管

- ◆調理後、すぐに食べない場合は早めに冷蔵庫保存
- ◆肉や魚などの生鮮食品や調理済み惣菜は、購入後早めに冷蔵庫へ
- ◆冷蔵庫の冷蔵室保存で増殖が遅くなり、冷凍室保存で増殖は停止する!

- ◆肉や魚類は、中心部まで十分に加熱
特に肉料理は中心まで加熱 中心部75℃で1分以上の加熱が目安
- ◆調理器具も洗剤で洗浄後、熱湯やアルコール消毒して殺菌

※厚生労働省「食中毒予防の3原則」参照

●食中毒のリスクを低減させる工夫

① 抗菌作用のある食材・調味料を活用

梅干しに含まれるクエン酸と食塩、にんにくに含まれるアリシン、酢の酢酸など、食材に含まれる成分に解毒・殺菌・防腐作用があり、菌の増殖を遅らせることができる。
抗菌作用のある食材 → 梅干し、にんにく、しょうが、しそ、唐辛子、はちみつ、緑茶 など

② 保存性を高める味付けにする

菌は水分が多いと繁殖しやすい。食塩や砂糖などの調味料は脱水作用があり、菌が繁殖しにくい状態を作るため、やや濃いめ・甘めの味付けにすると保存性が高まる。
保存性を高める調味料 → 食塩、砂糖 など

③ 免疫力を高める栄養素を摂る

免疫力を高めることも予防の大事なポイントの1つ! バランスの良い食事を心がけ、下記の食品も積極的に摂ろう。
免疫力を高めるための食品

ビタミンB	ビタミンC	ビタミンA	ビタミンE
レバー、牛乳、卵、うなぎ、納豆、葉物類	いも類、果物、野菜	チーズ、レバー、うなぎ、卵、緑黄色野菜	アボカド、かぼちゃ、ナッツ類、たらこ

<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・196Kcal)
- 主菜: マグロと長芋の涼風和え
- 汁物: 小松菜ときのこの生姜スープ
- 副菜: 新じゃがのたらこバター
- 副菜: そら豆と生ハムのサラダ

献立の栄養価

エネルギー量
581 Kcal

塩分
2.0 g

糖質66.2
脂質: 18.1g
たんぱく質: 32.7g
食物繊維: 12.3g

<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

◆ マグロ+長芋

マグロのタウリンは体内の状態を一定に保つ働きがあり、体の調子を整えます。また長芋と一緒に摂ることで、たんぱく質を効率よく吸収できるので疲労回復効果が期待できます!

◆ 小松菜+しめじ

小松菜のカルシウムは、しめじのエルゴステリンと一緒に摂ることで吸収がアップします。歯や骨を丈夫に保ち、子どもの成長促進や骨粗しょう症の予防に効果があります。

◆ そら豆+ミニトマト

そら豆の鉄はミニトマトのビタミンCと一緒に摂ることで吸収がアップし、貧血予防に効果的です。どちらもカリウムを多く含むので体内の余分なナトリウムを排泄し血圧を下げる効果が期待できるほか、体内の水分量を調節し、むくみを解消する働きがあります。

献立のポイント

🌸 食欲が落ちる暑い日もさっぱりおかずで食欲アップ!

薬味・お酢・ヨーグルト・柑橘類などのさっぱり食材を使用したり、冷たいおかずにするなど、いつもと違うメニューに!

🌸 栄養満点の短レシピ!

お仕事や家事で忙しい日、お疲れぎみの日に、できるだけ簡単に栄養バランスの取れたおいしい料理を!

毎年6月は食育月間

食育とは、「食」に関する正しい知識と自分でバランスのよい「食」を選べる力を身につけて、子ども時代のみならず、「食」を通して健康な食生活を送るための力を育むことを目的としています。農林水産省は、食育を集中的に行い推進を強化する月間を「食育月間」と呼び、実施期間を毎年6月と定めています。学校で行われる食育だけでなく、家庭での食事の際に行える食育も重要視されています! 家庭で行える食育は、①1日3食、決まった時間にきちんと食べる。②食事のマナーや配膳に気を付ける。③一緒に買い物へ行き、食材を見たり、選んだりする。④無理のない範囲で料理の手伝いをする。などがあります。そして、何よりも大切なのが食事を楽しむことです! 大切な人と囲む食卓は食生活だけでなく人生を豊かにします。この機会にぜひご家庭でできる食育について考えてみましょう。

主菜 マグロと長芋の涼風和え

調理時間 約15分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
184 kcal	1.1 g
	食物繊維
	0.9 g

<材料・2人分>

マグロ・・・140g
長芋・・・60g
トマト・・・60g
きゅうり・・・50g
かいわれ大根・・・2g

★

オリーブオイル・・・小さじ4
ポン酢・・・小さじ4
わさび・・・小さじ1
塩こしょう・・・少々

<作り方>

1. 長芋・トマト・きゅうりは5mm角、マグロは1cm角に切る。
2. ボウルに1と★を加えて混ぜ合わせる。
3. 器に盛りつけ、カイワレ大根をのせて完成。

ご飯やパン、豆腐にのせて食べるのもオススメ♪
食材は冷蔵庫の残りもので作るのも◎



汁物 小松菜ときのこの生姜スープ

調理時間 約10分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
31 kcal	0.1 g
	食物繊維
	1.5 g

<材料・2人分>

小松菜・・・40g
ぶなしめじ・・・20g
えのきたけ・・・20g

ごま油・・・小さじ1
水・・・360g
鶏ガラスープの素・・・小さじ2
しょうがチューブ・・・小さじ1
穀物酢・・・小さじ1

<作り方>

1. 小松菜は3cm幅に切る。きのこは石づきを切り、ほぐす。えのきは3cm幅に切る。
2. 鍋にごま油を熱し、1を加えて炒める。
3. 水と鶏ガラスープの素、しょうがチューブを加えて煮込む。
4. 火が通ったらお酢を加え、器に盛りつけて完成。

副菜 新じゃがのたらこバター

調理時間 約10分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
71 kcal	0.3 g
	食物繊維
	5.4 g

<材料・2人分>

じゃがいも・・・120g バター・・・小さじ2
たらこ・・・10g 粗びきこしょう・・・適量

<作り方>

1. じゃがいもは皮をむいて1cm厚さの半月切りにする。たらこは薄皮を除いてほぐす。
2. 耐熱皿にじゃがいもを広げて入れ、たらこを散らし、バターをのせる。
3. ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで約4分加熱する。
4. 粗びきこしょうをふって混ぜ合わせ、器に盛りつけて完成。

副菜 そら豆と生ハムのサラダ

調理時間 約10分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
100 kcal	0.6 g
	食物繊維
	2.0 g

<材料・2人分>

そら豆・・・40g
生ハム・・・2枚
ミニトマト・・・2個

★

めんつゆ・・・小さじ1と1/2
マヨネーズ・・・小さじ1
ヨーグルト・・・小さじ2
レモン汁・・・小さじ1

<作り方>

1. そら豆は下茹でて、皮をむく。生ハムは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは1/4に切る。
2. ボウルに★を混ぜ合わせる。
3. 2に1を加え合わせ、器に盛りつけて完成。

暑い日は食べる直前まで冷やしていただきます♪

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

