



7月 旬のたべもの

赤ピーマン、ピーマン、ナス、オクラ、トマト、しそ、みょうが、にんにく、アジ、いわし、かじきまぐろ、まだこ、梅、すいか、さくらんぼ、あんずなど…

今月は 赤ピーマン

赤ピーマンの栄養

赤ピーマンは、緑色のピーマンを枝についたまま追熟させたもの。追熟により、抗酸化成分であるカプサイチンが増えるため、色が赤くなる。緑色のピーマンに比べ、苦みが少なく甘みが強く、栄養価もβ-カロテン・ビタミンC・ビタミンEの含有量が高い。



旬: 6~8月
主な産地: 茨城県、宮崎県、高知県など

R1.6.15現在
赤ピーマンの小売価格
199~299円/5個

赤ピーマンを
おいしく食べよう!

●選び方

- ・肉厚でやわらかく、ツヤとほりがあるもの
- ・色が濃く、ヘタが黒ずんでいないもの

●保存

- ・穴のあいたポリ袋に入れて冷蔵庫保存(1週間ほど)

<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・196kcal)
- 主菜: アジと夏野菜のさっぱり蒸し
- 汁物: 和風豆乳スープ
- 副菜: 赤ピーマンのきんぴら
- 副菜: わかめときゅうりの酢の物

献立の栄養価

エネルギー量

481 Kcal

塩分

2.7 g

糖質: 55.0g

脂質: 12.8g

たんぱく質: 27.0g

食物繊維: 9.5g

復習!!ココナッツオイル

栄養価が高くカラダに嬉しい効果も多い「ココナッツオイル」。馴染みがない方も多いと思いますが、今年の夏は活用してみませんか? ココナッツオイルは体内で燃焼しやすく、消化吸収が早く脂肪になりにくい中鎖脂肪酸が多く含まれています。LDLコレステロールを上昇させる原因となるトランス脂肪酸を含んでおらず、熱に強いため加熱調理をしても酸化しにくいのも特徴です。1食分のカレーに小さじ1杯かけたり、ドレッシングに使うと風味を楽しむのもおすすめです。最近は無香タイプのココナッツオイルもあります。無香タイプは、お米1合に対して小さじ1を入れて炊くと、お米にツヤが出て、とてもふっくら! ぜひお試しください。



<肝臓とお食事>

お酒が飲みたいくなるこの季節は、肝臓に負担がかかりやすくなる季節でもあります。お酒の量の調節も大切ですが、おつまみや普段のお食事でも意識して、肝臓を守りましょう!

肝臓を守るためにおすすめの組み合わせ

1 肝細胞の再生が期待できる良質なたんぱく質

良質なたんぱく質

卵や大豆製品、脂肪分の少ない赤身肉や白身魚



たんぱく質の代謝を助ける

ビタミンB₂ ビタミンB₆ ナイアシン

モロヘイヤ 菜の花 赤ピーマン しめじ エリンギ

2 エネルギーを抑えるために…

白米

1食は120~150gを目安に



ビタミンやミネラルが豊富でカロリーもカット

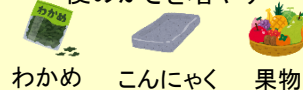
玄米・発芽玄米・麦など



3 肝臓の負担を減らすために大切な便秘解消

水溶性の食物繊維

便のかさを増やす



不溶性の食物繊維

腸壁を刺激して便意を促す



肝臓への血液循環がよくなるので食後は30分ほど休息を取るよう心がけましょう!



<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

◆赤ピーマン+しそ

赤ピーマンやしそに豊富に含まれるビタミンCはコラーゲンの合成を促進し肌に弾力をもたらす働きやメラニンの生成を抑える働きがある。ビタミンCは体内で消費されやすいため、毎日摂ることが大切。ビタミンCが豊富な食材を毎日食べるよう心がけましょう。

◆アジ+たまねぎ

青魚であるアジはDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸が豊富。不飽和脂肪酸はLDLコレステロールを減らしHDLコレステロールを増やす働きがある。たまねぎに含まれるアリシンにも同様の効果が期待できるためおすすめの組み合わせ。

◆わかめ+酢

わかめに含まれる水溶性食物繊維のアルギン酸はナトリウムの排泄を促す作用やコレステロールや腸内の老廃物を排泄する作用がある。酢は食物繊維を柔らかくする作用があり、アルギン酸の分解を促進するため、おすすめの組み合わせ。

献立のポイント

食欲が落ちている時期はさっぱりとした味付けで


気温が高くなり食欲が落ちやすいこの季節は、旬の夏野菜とポン酢などのさっぱりとした味付けでいただきます!

大豆製品で栄養をしっかりと

ゆで大豆や豆乳など低カロリーで高タンパク質な大豆製品を積極的に取り入れて栄養価を高めました。

主菜 アジと夏野菜のさっぱり蒸し



 調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.4 g
144 kcal	食物繊維 2.3 g

<材料・2人分>


アジ(3枚おろし) 2尾分、オクラ 3本、ナス(中) 1本、しょうが 1かけ、★みょうが 2本、★しそ 5枚、★ポン酢 大さじ2、★ゴマ油 小さじ1、★白ゴマ 小さじ1/2、酒 大さじ1、塩 ふたつまみ

<作り方>

1. ナスは縦に半分に切って薄切り、オクラは5mm幅の斜め切り、みょうがは縦に半分に切ってななめ薄切り、しそはせん切り、しょうがは皮をむいて薄切りにする。
2. アジはキッチンペーパーで水気を切り、両面に塩をふり、5分ほどおいておく。
3. 耐熱皿にナスを敷き、アジ・しょうが・オクラ・酒を入れ、ラップをふんわりとかけ、レンジで加熱する(500W・3分)。
4. ★を合わせておく。
5. 3をお皿に並べ、4をかけた後、出来上がり。

汁物 和風豆乳スープ



 調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.4 g
91 kcal	食物繊維 3.4 g

<材料・2人分>

ゆで大豆 50g、たまねぎ 1/2個、しめじ 1/2袋、豆乳 1/2カップ、だし汁 1/2カップ、塩 小さじ1/6

<作り方>


1. たまねぎは薄切り、しめじは石づきを落として分けておく。
2. 鍋にだし汁を沸かし、たまねぎを入れしんなりしたら、しめじを入れる。
3. ゆで大豆・豆乳を加え、温める。
4. 塩で味をととのえたら、火を止める。
5. お碗によそったら出来上がり。



ゆで大豆は加熱してあるので、あたためるぐらいでOK!

副菜 赤ピーマンのきんぴら



 調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.4 g
33 kcal	食物繊維 0.6 g

<材料・2人分>

赤ピーマン 2個、しょうゆ 小さじ2、ごま油 小さじ1、かつお節 ひとつまみ

<作り方>


1. 赤ピーマンは縦半分に切り、ヘタ・種を取り除き、薄切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、1を炒める。
3. しょうゆで味をととのえる。
4. お皿に盛り、かつお節をかけた後、出来上がり。



かつお節と一緒に炒めても美味しく出来上がります。

副菜 わかめときゅうりの酢の物



 調理時間 約5分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.3 g
17 kcal	食物繊維 0.6 g

<材料・2人分>

わかめ(乾燥) 3g、きゅうり 1/2本、酢 大さじ1、はちみつ 小さじ1、塩 ひとつまみ

<作り方>

1. わかめは水で戻しておく。
2. きゅうりはヘタを落とし、薄切りにし、塩でもんでおく。
3. 酢とはちみつを合わせておく。
4. 1・水気をきったきゅうり・3を和え、冷蔵庫に30分ほど入れておく。
5. お皿に盛ったら、出来上がり。



甘さのあるくだもの酢で作る場合は、はちみつは入れないようにしましょう。

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 地域医療連携室

