

アスパラガス、ピーマン、いんげん、枝豆、にんにく、しそ、きゅうり、ししとう、おくら、梅、さくらんぼ、きびなご、あじ、あなご、いさぎ、すずき、ほや など...

今月は **アスパラガス**



アスパラガスの栄養

アスパラガスは主にβ-カロテン、ビタミンC、食物繊維を豊富に含む。穂先には毛細血管を丈夫にする働きを持つルチンが多く含まれており、動脈硬化や高血圧予防に効果的。また、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸が多く含まれており、新陳代謝を促すとともに、タンパク質合成を高める効果があり、滋養強壮や疲労回復に効果的な野菜。

旬: 4月~6月
主な産地: 北海道、長野、佐賀

アスパラガスをおいしく食べよう!

- **選び方**
- ・穂先が締まっているもの
- ・縦の筋が目立たないもの
- ・茎がまっすぐでしっかりしたもの
- ・濃い緑色のもの

- **保存**
- ・濡らした新聞紙に包んで袋に入れ、冷蔵庫に立てて保管(横にして保存すると、上に伸びようとして穂先が曲ってしまう)
- ・硬めに茹でて水気を切り、フリーザーバッグ等で冷凍保存も可能

H28 5.15現在
アスパラガスの
小売価格
120~150円/束



<食中毒に気を付けて!>

湿度が高くて蒸し暑い日が増え、食べ物が傷みやすい季節になりました。細菌が原因で発生する食中毒は6月から徐々に増え始めます。今回は代表的な食中毒と、家庭で食中毒を防ぐポイントをご紹介します。

- **サルモネラ菌** 潜伏期間 6~72時間。乾燥・熱に弱い。
主な症状は、吐き気・腹痛(下腹部)・38℃前後の発熱・下痢など。食肉、卵で多く発生する。
- **カンピロバクター** 潜伏期間 1~7日。乾燥・熱に弱い。
主な症状は、発熱、腹痛、下痢、倦怠感など。10℃以下の環境でも長時間生存することができるので、冷蔵庫などに繁殖する可能性もある。食肉やその加工品。特に鶏肉で多く発生する。
- **黄色ブドウ球菌** 潜伏期間 30分~6時間。熱に弱い。
主な症状は、激しい吐き気・嘔吐・下痢・腹痛など。菌自体は熱に弱い、食品中で増殖する時、熱・乾燥・胃酸・消化酵素に強い毒素を作るので食中毒が起こる。人の傷口・手指・鼻・などに広く生息。弁当、おにぎりなどでよく食中毒が発生する。菌を増やさないよう特に注意が必要。

食中毒を予防する3つのポイント

- ① **付けない**
- ② **増やさない**
- ③ **やっつける**

清潔・手洗い・洗浄
調理器具や手指を洗浄・消毒し、菌を食品に移さないように。

温度管理・乾燥
冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。調理器具は乾燥させる。

殺菌消毒・加熱
食品の加熱は中まできちんと。中心温度75℃以上で1分以上加熱。



食中毒は、ご高齢の方や小さいお子さんがかかると命にかかわる事もあります。正しい知識を持って対策し、夏を乗り切ってください!

<オススメの献立>



- **主食:** ごはん(120g・202kcal)
- **主菜:** えびとアスパラのレモン炒め
- **汁物:** あさりとかめのスープ
- **副菜:** ニラ冷やっこ
- **副菜:** パプリカのピクルス

献立の栄養価

エネルギー量
486 Kcal

塩分
2.8 g

糖質: 57.8g
脂質: 10.7g
たんぱく質: 22.2g
食物繊維: 5.0g

<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

◆ **アスパラガス+豆腐**

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、豆腐の主成分であるたんぱく質の代謝を助ける。たんぱく質は体をつくる栄養素であり、丈夫な体づくりにオススメの組み合わせ。

◆ **アスパラガス+パプリカ**

アスパラガスに含まれるルチンには、ビタミンCの吸収を助ける効果がある。パプリカにはビタミンCが豊富に含まれており、日焼けをしてしまいがちな時期のお肌に最適な組み合わせ。

◆ **アサリ+えび+たまねぎ+にんにく**

アサリとえびに多く含まれるタウリンは栄養ドリンクにも含まれている成分で、肝臓を強くする、血圧が上がるのを防ぐ、スタミナアップ、疲労回復などに効果的。またタウリンには血管を強くする働きがあり、たまねぎ、にんにくに含まれる硫化アリルの血液をサラサラにする効果と合わせ、動脈硬化の予防が期待できる。

献立のポイント

火を使う時間を短くし、暑い季節を乗り切ろう!

スタミナアップにつながるニラや鉄分が豊富なあさりなど、夏バテ防止にもなる食材を多く取り入れ、食欲が低下しがちな暑い季節におすすめの献立です。あさりの水煮缶、カットわかめから出る素材のうま味を使用して、出汁をとらなくても美味しく作る事が出来るように工夫。暑いのであまり長時間調理で火を使いたくない...そんな日におすすめです。

よく噛んで食べよう!

6月4日~10日は『歯の健康週間』です。近ごろは硬い物を食べる機会が少なくなり、顎骨や咀嚼筋の発育が不十分で昔よりも顎の線が細い人が増えていると言われています。よく噛む事はだ液の分泌を促進し消化を助ける他、脳が刺激され認知症の予防、症状の改善が見られる等の効果がわかってきています。『よく噛む』というのは強く噛みしめることではありません。『奥歯で指を噛んで痛くないくらいの強さで、ゆっくりと何回も噛む』事が理想的と言われています。噛む回数が少ないと筋肉が衰え、顔の表情も乏しくなってしまいます。また、良く噛むことで満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぐことも出来ます。お食事の際はぜひ、意識して噛むように心がけて下さい。





今月のおすすすめレシピ



主菜

エビとアスパラのレモン炒め

調理時間 約10分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
141 kcal	0.5 g
	食物繊維
	1.3 g

<材料・2人分>

むきえび 150g、アスパラガス 1束、レモン汁 大さじ1、にんにく 1かけ
小麦粉 適量、サラダ油 小さじ1、塩 小さじ1/3、コショウ 少々

<作り方>

1. アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、長さ4cm程の斜め切りにする。にんにくはみじん切りにする。
2. えびは、背ワタが残っていたら取り除く。塩、コショウ(分量外)を少々振り、小麦粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら、えびを入れ色が変わるまで焼く。
4. アスパラガスを加えて、しんなりするまで炒める。塩、コショウで味を調える。
5. お皿に盛りつけ、レモン汁をかけて出来上がり。

汁物

あさりとかまめのスープ

調理時間 約10分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
52 kcal	0.8 g
	食物繊維
	0.7 g

<材料・2人分>

水 350cc、あさり水煮缶 1缶、長ねぎ 1/3本、カットわかめ 2g
酒 大さじ1、塩、コショウ 適量

<作り方>

1. ねぎは斜め薄切りにする。
2. 鍋にあさり水煮缶(汁ごと)、カットわかめ、水を加えてひと煮立ちさせる。長ねぎを加えて、しんなりするまで煮る。
3. 塩、こしょうで味を調える。お椀に盛りつけて出来上がり。



あさりの水煮缶と、カットわかめから出るうま味で出汁をとらずに簡単に汁物を作る事ができます！
わかめ、あさりから塩気が出るので、濃くなりすぎないように味を見ながら調整して下さい。

副菜 ニラ冷やっこ

調理時間 約15分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
56 kcal	0.5 g
	食物繊維
	1.7 g

<材料・2人分>

絹ごし豆腐1/2丁、ニラ 5茎、炒りごま 小さじ1/2、醤油 小さじ1
にんにく、しょうが 適量

<作り方>

1. 絹ごし豆腐は軽く水切りし、食べやすい大きさに切り分ける。ニラは根元を切り落としを5mm幅に刻む。にんにくをすりおろす。
2. ニラを小皿に入れ電子レンジで30秒程加熱。醤油とにんにくを加えて和える。
3. お皿に豆腐を盛り付け、2を乗せる。
4. 炒りごまを振り、お好みですったしょうがを添えて出来上がり。



お好みの薬味を加えてお召し上がりください！

副菜 パプリカのピクルス

調理時間 約10分
漬け時間 1時間



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

<材料・2人分>

パプリカ 1/2個、玉ねぎ1/4個、★穀物酢 大さじ2、★水 大さじ2
★砂糖 小さじ2、ローリエ 1枚

<作り方>

1. パプリカはへたと種を取り除き、一口大に切る。玉ねぎはくし型切りにする。
2. 1を小皿に盛り電子レンジで1分程加熱。水気を切り、粗熱を取る。
3. ポリ袋に★の調味料を加え、野菜とローリエを入れて軽くもみ、冷蔵庫で1時間ほど漬けこむ。
4. お皿に盛りつけ出来上がり。



漬け加減はお好みに合わせて調整して下さい。

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

