



7月 旬のたべもの

えだまめ、なす、トマト、とうもろこし、みょうが、葉しょうが、きくらげ、あなご、きす、かじきまぐろ、はも、しじみ、すいか、パイナップル、あんずなど…

今月は 枝豆

枝豆の栄養

糖質、たんぱく質、カリウム、葉酸、ビタミンB群を豊富に含む。枝豆は大豆が未熟なうちに収穫したもので、大豆には含まれていないビタミンCと大豆サポニンも含むため、強い抗酸化作用が期待できる。収穫すると糖度やビタミンの割合が落ちてしまうため、鮮度のよい状態で食べるとよい。

旬: 7~10月
主な産地: 千葉県、山形県、新潟県など



H30.6.23現在
枝豆の小売価格

349~499円/袋

枝豆をおいしく食べよう!

●選び方

- ・枝付きでさやが密集しているもの
- ・鮮やかな緑色で、粒の大きさが揃っているもの

●保存

- ・塩でよくもみ、うぶ毛を取り、さやの両端を切り落とし、かために茹でて冷凍保存(1~2週間)
- ・さやつきのまま、ポリ袋に入れて冷蔵保存(2~3日)

<脂質異常症①LDL コレステロール>

悪玉といわれるLDL コレステロールや中性脂肪が高い状態、また善玉といわれるHDL コレステロールが減った状態のこと。

LDL コレステロールが140mg/dl以上
HDL コレステロールが40mg/dl未満
中性脂肪が150mg/dl以上

🍴* お食事でお気をつけるポイント *🍴

① コレステロールが多い食品は食べる量・頻度を見直しましょう



1回に食べる量や頻度が多いとLDL コレステロールを上げる原因に

② お肉よりお魚や大豆製品の おかずを多くしましょう

肉類の脂肪…
LDL コレステロールを上げる
飽和脂肪酸を多く含む
魚類・大豆製品の油…
LDL コレステロールを下げる
不飽和脂肪酸を多く含む

③ 抗酸化食品を食べましょう



コレステロールが酸化すると、
血管に溜まり動脈硬化の原因に

<オススメの献立>



- 主食: ごはん(120g・202kcal)
- 主菜: 枝豆ととうもろこしのつくね
- 汁物: しじみのお味噌汁
- 副菜: 厚揚げのみょうがソースがけ
- 副菜: おくらの浅漬け



献立の栄養価

エネルギー量

529 Kcal

塩分

3.0g

糖質: 55.7g

脂質: 18.0g

たんぱく質: 28.4g

食物繊維: 5.7g

<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

◆ 枝豆+厚揚げ

厚揚げには全身に酸素を運ぶ働きのある鉄が含まれる。植物性食品に含まれる鉄は「非ヘム鉄」といい、吸収率が低い。枝豆に含まれるビタミンCの作用により吸収しやすい「ヘム鉄」へ変わり、吸収率が高まる。

◆ しょうが+みょうが

しょうがの辛味の成分は、血管を広げて血行を促進する働きがある。みょうがの香り成分のαピネンも血行を良くする働きがある。夏場の冷房による冷え症の予防が期待できる組合せ。

◆ おくら+鶏肉

おくらの粘り成分である水溶性食物繊維のペクチンは、腸の蠕動運動を活性化し、便秘をよくする働きや、コレステロールや血糖値の上昇を抑える働きがある。鶏肉は、脂質の量が少ないためカロリーが低い。脂質異常症の予防におすすめの組合せ。

献立のポイント

🌸 あっさりとした味付けで、いただきます

夏バテした時にも食べられるあっさりとした味付けを意識しました! みょうがソースは冷蔵庫で数日保存できるため、作り置きをして他の食材にかけるのもおすすめです。

🌸 素材の甘みを生かして…

枝豆やとうもろこしの甘みを生かすため、つくねは塩味に♪

水分補給のおすすめ 気温の高い夏の季節は特に水分補給が大切です。今回はポイントをお伝えします。

いつ飲んだらいいの?

朝起きたら、お風呂に入る前、お風呂から出たら、寝る前に…などタイミングを決めて飲みましょう

どのくらい飲めばいいの?

暑さが続くこの時期は、1日に1.5~2リットルを心がけましょう!

どのように飲めばいいの?

一度にたくさん飲むのではなく、1回にコップ1杯を少しずつ飲むようにしましょう

なにを飲めばいいの?

日常生活では水や麦茶などをスポーツ時などたくさん汗をかいた時はスポーツドリンクを

主菜 枝豆ととうもろこしのつくね

🔪 作業時間 約20分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.1 g
223 kcal	食物繊維 1.9 g

<材料・2人分>
 鶏ひき肉 150g、枝豆 15~20房分、スイートコーン 30g、
 玉ねぎ 1/2個、卵 1/2個、塩 小さじ1/3、こしょう 少々、
 ごま油 小さじ1

<作り方>

1. 枝豆は塩もみ(分量外)してから3~4分茹でる。玉ねぎはみじん切りにする。スイートコーンは水気をきっておく。
2. ボールに鶏ひき肉・塩を入れ、こねる。粘り気が出てきたら、玉ねぎ・溶いた卵・こしょうを加え、よくこねる。
3. ボールをもう1つ用意し、2を2つに分ける。それぞれに枝豆・スイートコーンを入れ捏ね、成形する。
4. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、3を焼く。
5. 焦げ目がついたらひっくり返し、弱火にし、5分ほど焼く。
6. お皿に盛ったら、出来上がり。

汁物 しじみのお味噌汁

🔪 調理時間 約15分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.1 g
36 kcal	食物繊維 0.2 g

<材料・2人分>
 しじみ 20個ほど、昆布(5cm角) 1枚、味噌 大さじ1/2、水 2カップ

<作り方>

1. しじみは塩水に1晩漬け、砂抜きをし、よく洗っておく。
2. 鍋にしじみ・昆布・水を入れ、火にかける。
3. 沸騰したら、昆布を取り出し、あくを取る。
4. 火を止め、味噌を溶かす。
5. お碗によそったら、出来上がり。

しじみは水のうちから鍋に入れ、しっかりと出汁を取るようにしましょう！アルコールの分解を促進する働きのある「アラニン」はしじみの実にも出汁にもたっぷり含まれるので、残さず食べましょう。

副菜 厚揚げのみょうがソースがけ

🔪 調理時間 約10分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.4 g
58 kcal	食物繊維 0.9 g

<材料・2人分>
 厚揚げ 1/2枚、みょうが 2本、まいたけ 1/6袋、
 ★しょうゆ 小さじ1、★黒酢 大さじ1、★砂糖 小さじ1

<作り方>

1. みょうがは半分に切り、ななめに薄切りにする。まいたけは細かく割いておく。
2. 深めのお皿にみょうが・まいたけ・★を入れ、軽く和える。
3. 2をレンジ(500W・1分)にかけ、熱いうちに和え、味を馴染ませておく。
4. 厚揚げは両面焼き、1口大に切る。
5. 4をお皿に盛り、2をかけたなら出来上がり。

副菜 おくらの浅漬け

🔪 調理時間 約10分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.3 g
10 kcal	食物繊維 1.6 g

<材料・2人分>
 おくら 4~6本、しょうが 1かけ、
 塩 小さじ1/6(野菜重量の2%が目安)

<作り方>

1. おくらはへたを落とし、5mm幅のななめ切りにする。
2. しょうがは皮を剥き、せん切りにする。
3. 1・2に塩を加え、よくもむ。
4. 重しを乗せ、冷蔵庫に入れ20~30分ほど置いておく。
5. お皿に盛ったら、出来上がり。

粘り気が出るので、少し変わった浅漬けです！

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 地域医療連携室

