



8月 旬のたべもの

きゅうり、トマト、ししとう、ズッキーニ、にがうり、しそ、かじきまぐろ、かます、かわはぎ、くるまえび、すだち、いちじく、メロン、ももなど…

今月は きゅうり



きゅうりの栄養

きゅうりは水分量が90%以上と多く、カロリーが低く、カリウムとビタミンCが豊富に含まれる。ナトリウムと水分を一緒に体外へ排泄するカリウムや、新陳代謝を活性にするシトルリンという成分を含むためむくみの解消が期待できる。きゅうりの香り成分であるピラジンは血栓をできにくくする働きがある。

旬: 5~10月
主な産地: 宮崎県、群馬県、福島県など

H30.7.14現在
きゅうりの小売価格

129円/本



きゅうりをおいしく食べよう!

●選び方

- ・特有の香りがし、緑色が鮮やかなもの
- ・太さが均一で、イボがとがっているもの
- ・皮にハリと弾力性があり、ずっしり重いもの

●保存

- ・ポリ袋に入れ立てた状態で、冷蔵保存(4~5日)
- (水分が多いため、乾燥しないように注意する。)

<脂質異常症 ② 中性脂肪>

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。

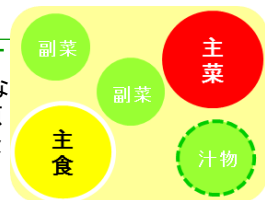
LDL コレステロールが140mg/dl以上
HDL コレステロールが40mg/dl未満
中性脂肪が150mg/dl以上

お食事でお気をつけるポイント

中性脂肪は余分な糖質や脂質を材料に作られるので、余分な糖質や脂質の量を見直すことが大切です。

① 食べすぎには注意しましょう!

野菜を使用した副菜が少なく、ごはんやパンなどの主食が多い食事は中性脂肪を高くする原因に!! 一汁三菜に近づけると、栄養の偏りをなくすだけではなく、食べすぎも防止できます。



② お菓子・ジュース・果物・アルコールの量を見直しましょう!

お菓子・ジュース、果物は糖質の吸収のスピードが速く、余分な糖質は中性脂肪に変わります。お菓子・ジュースはなるべく減らし、果物は1日80kcalくらいまでにしましょう!

くだもの80kcalって…? りんご 1/2個 みかん2個 もも1個

アルコールの適正量は、純アルコール量で20gです。

焼酎(25%) 100ml(約半合)	ビール(5%) 500ml(中瓶1本)	清酒(15%) 167ml(約1合)
ワイン(13%) 192ml(約1杯)	ウイスキー(40%) 62.5ml(ダブル程度)	

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8 = 純アルコール量(g)

<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

◆きゅうり+ピーマン+アジ+玉ねぎ

きゅうり・ピーマンの香り成分であるピラジンは血栓ができないようにする働きがある。アジに含まれる不飽和脂肪酸のDHA・EPAはコレステロール・中性脂肪を少なくする働きがある。玉ねぎの辛味成分である硫化アリルにも同様の働きがあるため、血液をサラサラにし、動脈硬化予防が期待できる組合せ。

◆大豆+きのこ+オリーブオイル

大豆に含まれるカルシウムは骨や歯の主な構成成分で、丈夫な骨を保つことが期待できる。きのこに含まれるビタミンDの働きにより、カルシウムの吸収率が高まる。ビタミンDは脂溶性ビタミンであるため、オリーブオイルにより吸収率が高まるため、より高い効果が期待できる。骨粗しょう症予防が期待できる組合せ。

献立のポイント

夏野菜をたくさん使いました

夏野菜は栄養価はもちろんのこと、水分もたくさん含みます。食事からも水分をしっかり摂って、脱水も予防しましょう!

食物繊維たっぷり!

食物繊維は糖質やコレステロールの吸収を抑える働きがあるのでたくさん摂りましょう。食物繊維は1日20g摂ることが目標です。

<オススメの献立>



- 主食: ごはん(120g・202kcal)
- 主菜: 夏野菜と大豆のカレーソテー
- 汁物: 冷や汁
- 副菜: ピーマンの和えもの
- 副菜: トマトの煎り酒漬け

献立の栄養価

エネルギー量

526 Kcal

塩分

3.0 g

糖質: 56.4g

脂質: 17.7g

たんぱく質: 26.6g

食物繊維: 11.3g

煎り酒って?

煎り酒とは日本酒に梅干とかつお節を入れ煮詰めたもので、しょうゆがまだ普及していない江戸時代中期ごろまで、しょうゆの代わりに使用されていました。しょうゆよりも塩味が少なく素材の味を生かせる煎り酒は、減塩にぴったりの調味料です。

【材料】日本酒…2合、梅干し(塩辛いもの)…中3~4個、かつお節…15g

【作り方】①鍋に日本酒と梅干しを入れ弱火にかける。②火を止めて、かつお節を加える。③7分目まで煮立ったら火を止める。④濾したら出来上がり。冷蔵庫保管で2週間ほど持ちます。お刺身をつけたり、お浸しとして、煮物の下味になど、幅広く使用できるのでぜひ作ってみてはいかがでしょうか?





今月のおすすすめレシピ



主菜 夏野菜と大豆のカレーソテー

🔪 作業時間 約15分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
145 kcal	0.8 g
	食物繊維
	6.5 g

<材料・2人分>

ゆで大豆 1/2カップ、ズッキーニ 1/2本、玉ねぎ 1/4個、しめじ 1/2袋、カレー粉 大さじ2、塩 小さじ1/4、こしょう 少々、オリーブオイル 小さじ2

<作り方>

- ズッキーニは5mm幅の輪切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- フライパンに半量のオリーブオイルを熱し、ズッキーニを両面焼き、取り出しておく。
- 2と同じフライパンに残りのオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。火が通ったらゆで大豆を入れ、軽く炒める。
- ズッキーニ・カレー粉を加え、香りが立つまで炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- お皿に盛ったら、出来上がり。

汁物 冷や汁

🔪 調理時間 約15分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
125 kcal	1.5 g
	食物繊維
	0.9 g

<材料・2人分>

鰹の干物 1/2尾、きゅうり 1/2本、しそ 2~3枚、みょうが 1本、味噌 小さじ1、白すりごま 小さじ2、煎り酒(冷やしたもの) 2カップ

<作り方>

- きゅうりは薄切りに、しそは千切り、みょうがは縦に半分に切り、ななめ薄切りにする。
- 鰹は両面を焼き、身をほぐしておく。
- 味噌と白すりごまを合わせ、鍋の底に塗り、火にかけ焦げ目をつける。
- 3の火は止めたまま煎り酒を少しずつ入れ、味噌を溶かす。
- お碗に鰹・きゅうりを入れ、4をかける。
- しそ・みょうがを盛ったら出来上がり。



今回はだし汁ではなく、煎り酒を使用しました！

副菜 ピーマンの和えもの

🔪 調理時間 約10分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
31 kcal	0.5 g
	食物繊維
	1.8 g

<材料・2人分>

ピーマン 1個、エリンギ(中) 1/2本、★ごま油 小さじ1、★塩 小さじ1/6、★こしょう 少々

<作り方>

- ピーマンはへた・種を取り除き、横向きに細切りにする。
- エリンギは縦向きに薄切りにし、両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ボールにピーマン・エリンギ・★を入れ、よく和える。
- お皿に盛ったら出来上がり。



エリンギの香ばしさは減塩に繋がります。

副菜 トマトの煎り酒漬け

🔪 調理時間 約10分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
23 kcal	0.2 g
	食物繊維
	1.0 g

<材料・2人分>

トマト 2個、煎り酒 トマトが漬かるくらい、かつお節 ひとつまみ

<作り方>

- トマトはへたを取り、おしりに十字の切込みを入れる。
- トマトをお湯に10~15秒ほど入れ、すぐ氷水に取り、皮を剥く。
- トマトを煎り酒に漬け、冷蔵庫に2~3時間漬ける。
- 煎り酒からトマトを取り出す。
- お皿に盛りかつお節を乗せたら、出来上がり。



煎り酒に漬ける時間が長いほど、よく漬かり美味しくいただけます！

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/>

株式会社ファーマらい 地域医療連携室

