



6月 旬のたべもの

にんにく、アスパラガス、グリーンピース、そらまめ、じゃがいも、さやえんどう、パプリカ、ピーマン、あゆ、かつお、まだこ、もずく、さくらんぼ、うめ、びわ など...

今月は にんにく

にんにくの栄養

カリウム、葉酸、ビタミンB₁、ビタミンB₆、香りの成分である硫黄化合物のアリシンが豊富に含まれる。アリシンは強い殺菌作用・免疫力を高める働きがある。また、ビタミンB₁と結合しアリチアミンに変わり、ビタミンB₁の効果を高める。にんにくの芽の部分はβ-カロテンの含有量が多いため緑黄色野菜に分類される。

旬: 5~10月
主な産地: 青森県、香川県、宮崎県など

H30.5.23現在
にんにくの小売価格

299~499円/4個

にんにくをおいしく食べよう!

- 選び方
 - ・重みがあり、腰がはっており、大ぶりのもの
 - ・粒が堅くしまっているもの

- 保存
 - ・ネットなどに入れ、風通しの良い所で保管(数ヶ月)
 - ・1片ずつラップに包み、冷蔵保管(2~3日)

<オススメの献立>



- 主食: ごはん(120g・202kcal)
- 主菜: アスパラの豚肉巻き
- 汁物: なすのお味噌汁
- 副菜: 三つ葉の梅和え
- 副菜: にんにくとじゃがいものサラダ



献立の栄養価

エネルギー量

485 Kcal

塩分

2.2g

糖質: 63.9g

脂質: 10.9g

たんぱく質: 25.8g

食物繊維: 6.6g

今の時期から熱中症に気をつけましょう

まだ暑さに慣れていない時期の急な気温の上昇や、気温が上昇していなくても「湿度やスポーツによる体調変化」、「水分補給の状態・健康状態」などにより、熱中症を発症することがあります。めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、体のだるさ、汗を大量にかいている、汗を全くかかないなどの症状が起きる前に今の時期から対策しておくことが大切です。暑い場合は冷房をつけること、しっかりと睡眠をとること、1日3食とることに加え、朝起きたら、ご飯を食べているときに、ご飯が食べ終わったら、お茶の時間に、スポーツを行う前に、お風呂から上がった後、寝る前に...など、水分補給するタイミングや時間を決め、こまめな水分補給を意識的に行きましょう!

<高血圧>

収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上(140/90mmHg以上)の状態のこと

🍴* お食事で気をつけるポイント 🍴*

高血圧といえば「塩分の過剰」の印象が強いですが、他にも色々な要因があります。1つずつチェックしてみましょう。

1 BMI=25以上の方はBMI=22を目指しましょう

肥満は高血圧の原因の1つです。減塩をすすめると共に、食事バランスや飲み物・アルコールの量を見直しましょう。

2 ポイントを押さえて、おいしく減塩

- ①だしを濃くとり、旨味を活かしましょう
- ②酢、レモン・柚子、トマトの酸味で味をひきしめましょう
- ③スパイス、にんにく、ねぎ、唐辛子などの香辛料を活用
- ④焼きたて揚げたての香ばしさで食欲をアップさせましょう
- ⑤味付けは食べる直前に行い、味をしっかりと感じましょう
- ⑥普通の味付け1品、他は薄味にしメリハリをつけましょう
- ⑦加工食品は塩分量が高いため、控えましょう
- ⑧テーブルに調味料を置かないようにしましょう



3 野菜をしっかり食べましょう

生野菜は、ナトリウムを排泄するカリウムが豊富!!
加熱した野菜は、かさが減り量がたくさん食べられ、料理にボリュームをだし満腹感がアップします。
野菜の1食分の目安は、生野菜で両手いっぱいです。



<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+じゃがいも

アスパラガスの穂先に含まれるルチンはビタミンCの吸収力を高める。じゃがいもに含まれるビタミンCはデンプンの働きにより、壊れにくく加熱により損失しにくい。強い抗酸化力でコレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化の予防が期待できる組合せ。

◆にんにく+なす+豚肉

にんにく・なすにはたんぱく質の合成を助ける葉酸が含まれている。豚肉は良質なたんぱく質の供給源である。たんぱく質は筋肉や皮膚、血液を作るもととなるため、丈夫な体作りが期待できる組合せ。

◆にんにく+アスパラガス

にんにくに含まれるアリチアミンはビタミンB₁の吸収率を高め、糖質の代謝を促進させ、疲労物質である乳酸が溜まらないようにする。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は乳酸をエネルギーに変える働きがある。乳酸を溜めないようにするため、疲労回復が期待できる組合せ。

献立のポイント

🌸 野菜の栄養をきちんととるために

ビタミンCやβ-カロテンなど水溶性ビタミンを多く含む緑黄色野菜は茹でないことで、ビタミンの損失を少なくなるようにしました。

🌸 香りをたのしみましょう

にんにくや三つ葉の香りを生かすため、調味料は少なめにし、減塩を意識しましょう。



今月のおすすりめレシピ



主菜 アスパラの豚肉巻き

🔪 作業時間 約15分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
124 kcal	0.8 g
	食物繊維
	0.6 g

<材料・2人分>

豚ばら肉 10枚、アスパラガス 2本、ミニトマト 4個、塩 小さじ1/6、こしょう ひとつまみ

<作り方>

1. アスパラガスは下の方の皮を剥き、豚ばら肉と同じ幅に切る。ミニトマトはヘタを取る。(大きい場合は半分に切る)
2. 豚バラ肉は両面に塩こしょうを振る。
3. アスパラガスを豚ばら肉で巻き、巻き終わりを下にしておく。ミニトマトも同様に豚ばら肉で巻く。
4. フライパンに3を並べ、中火で5分ほど焼く。焦げ目がついたらひっくり返し、3~4分焼く。
5. お皿に盛ったら、出来上がり。



アスパラガスの太さによって巻く本数を決めてください！

汁物 なすのお味噌汁

🔪 調理時間 約10分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
22 kcal	0.7 g
	食物繊維
	1.3 g

<材料・2人分>

なす 1本、だし汁 2カップ、味噌 大さじ1/2、七味唐辛子 お好みで

<作り方>

1. なすはヘタを取り、縦に半分に切り、斜めの半月切りにする。
2. 5分ほど水にさらし、アク抜きをする。
3. 鍋でだし汁をあたため、なすを入れる。
4. なすに火が通ったら味噌を溶かし、火を止める。
5. お碗によそって、お好みで七味唐辛子をふったら出来上がり。



なすをお味噌汁に使用したり、煮る場合は、水にさらしアク抜きが必要です。油で炒めてからお味噌汁に入れる場合はしなくてOKです。

副菜 三つ葉の梅和え

🔪 調理時間 約10分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
23 kcal	0.4 g
	食物繊維
	1.4 g

<材料・2人分>

三つ葉 1/2袋、玉ねぎ 1/4個、梅干し 1/2個、だし汁 大さじ2、かつお節 ふたつまみ

<作り方>

1. 三つ葉はさっと洗い根を切り落とす。2~3cm幅に切る。
2. 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
3. 梅干しは種を取り除き、刻んでおく。
4. 3の梅干し・だし汁・かつお節を和える。
5. 1・2・4を和え、お皿に盛ったら出来上がり。



シャキシャキで食べ応えのある1品です。

副菜 にんにくとじゃがいものサラダ

🔪 調理時間 約15分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
114 kcal	0.4 g
	食物繊維
	2.2 g

<材料・2人分>

じゃがいも(中) 1個、にんにく 5房ほど、マヨネーズ 大さじ1/2、こしょう ひとつまみ

<作り方>

1. じゃがいもは皮を剥き小さめに切り、茹でる。
2. にんにくは房のままラップでふんわりと包み、2分ほど加熱する。
3. じゃがいもは熱いうちに、形が残るように潰す。
4. 3・皮を剥いたにんにく・マヨネーズ・こしょうを和える。
5. お皿に盛ったら、出来上がり。



蒸しにんにくは香りがよく、ホクホクでおいしいです！

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/>

株式会社ファーマらい 地域医療連携室

