



6月 旬のたべもの

ズッキーニ、きゃべつ、パプリカ、ピーマン、トマト、にんにく、じゃがいも、みょうが、あなご、いわし、かじきまぐろ、さくらんぼ、パイナップル、びわなど…

今月は **ズッキーニ**



**ズッキーニの栄養**

ズッキーニはきゅうりの仲間ではなく「ペポカボチャ」という種類に分けられるカボチャの仲間。カリウムを比較的多く含み、余分なナトリウムの排泄作用が期待できる。低カロリーの野菜のため、料理のボリュームアップにもおすすめ。

旬: 3~9月  
主な産地: 長野県、宮崎県、群馬県など

**ズッキーニを  
おいしく食べよう!**

- **選び方**
- ・全体の太さが均一で、あまり大きくないもの
- ・表面にキズがなく、色の濃いもの

- **保存**
- ・新聞紙で包み、ポリ袋に入れ冷蔵保存(4~5日間)

R1.5.11現在  
ズッキーニの小売価格  
**99~199円/本**

**<肝臓とアルコール>**

気温が高くなり、アルコールがさらにおいしくなるこの季節。飲みすぎると色々な病気の原因になってしまうので、要注意です。今回はアルコールと肝臓についてお伝えします。

🌸 **アルコールを上手にたのしむために…**

**1 週に2日以上は休肝日をつくりましょう**

肝臓の働きを抑える日を設定しましょう。

**2 お酒の適正量は純アルコールで20g**

純アルコール60gは多量飲酒といわれています。

● 飲んだ純アルコール量を計算しましょう

$$\begin{matrix} \text{飲酒量} \\ \text{ml} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{アルコール} \\ \text{度数} \\ \% \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{アルコール} \\ \text{比重} \\ 0.8 \end{matrix} = \begin{matrix} \text{純アルコール量} \\ \text{g} \end{matrix}$$

● 飲んだアルコールが消化されるまでの時間は…?

$$\begin{matrix} \text{飲んだ} \\ \text{純アルコール量} \\ \text{g} \end{matrix} \div \begin{matrix} \text{1時間で消失できる} \\ \text{純アルコール量} \\ 7 \text{ g} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{消失時間} \\ \text{時間} \end{matrix}$$

寝るまでにアルコールが消化できているとGOOD

肝臓の細胞を強くするために、おつまみは大豆製品や卵、赤身のお肉や白身魚など低カロリーで良質なたんぱく質を選びましょう!

**<オススメの献立>**



黒豆ごはん

【材料】  
・米 2合  
・乾燥黒豆 大きじ4  
・酒 大きじ2

【作り方】  
1. 黒豆は5分ほど乾煎りする。  
2. 洗米した米・酒を入れ、規定の目盛りまで水を入れる。  
3. 黒豆を入れ炊飯する。

- **主食:** 黒豆ごはん(120g・192kcal)
- **主菜:** 厚揚げとキャベツの味噌炒め
- **汁物:** ズッキーニと卵のスープ
- **副菜:** パプリカのガーリックソースがけ
- **副菜:** みょうがとしめじの梅和え

**献立の栄養価**

エネルギー量

**558** Kcal

塩分

**3.0** g

糖質: 51.7g

脂質: 24.3g

たんぱく質: 25.3g

食物繊維: 5.1g

**<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**

◆ **ズッキーニ+みょうが**

ズッキーニ・みょうがはカリウムが多く含まれる野菜。カリウムにはナトリウムを排泄する働きのほか、むくみを解消する働きも期待できる。みょうがの香り成分であるα-ピネンは発汗作用もあるため、暑くなるこれからの時期におすすめの組み合わせ。

◆ **黒豆+パプリカ**

黒豆の色素成分のアントシアニンは、網膜の酸化を防ぎ、血行を良くする働きがある。パプリカなどの緑黄色野菜に含まれるビタミンA・C・Eと一緒に摂ると更に抗酸化作用が期待できるため、眼精疲労でお悩みの方におすすめ。

◆ **厚揚げ+豚肉+にんにく**

豚肉・にんにくはアルコール分解時に消費されるビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれる。豚肉・厚揚げに豊富に含まれる良質なタンパク質は、アルコールを分解する際に働く肝臓を助ける働きがあるため、アルコールをよく飲まれる方におすすめの組み合わせ。

**献立のポイント**

🌸 **黒豆ごはんは糖質オフ**

黒豆をはじめ、雑穀や麦などと一緒にごはんを炊くことで、手軽に糖質オフ! 糖質は体に良い働きをするので、全てをカットするのではなく、少量を減らすことをおすすめします。

🌸 **香味野菜で食欲アップ**

気温の変化が激しく食欲が落ちやすいこの季節は旬の野菜の香りで食欲アップしましょう。

**夏越の祓(なごしのはらえ)**

梅雨の時期6月の終わりには、半年分の穢れを落とす伝統行事「夏越の祓」が現在も日本各地の神社で行われています。年末に行われる「年越しの祓」と対なる行事で、心を清めてお盆を迎えるための儀式です。茅の輪ぐりや人形を流して厄落としする夏越の祓ですが、京都には夏越の祓の日に食べる伝統的な「水無月」という和菓子があります。水無月とは、ういろうの上に小豆が乗った三角形のお菓子。三角形は室町時代の宮中の暑気払いに使用されていた氷をイメージし、上に乗っている小豆は悪魔や邪気を祓うといわれています。今年の6月30日は「水無月」を食べて、夏越の祓を体験してみませんか?





# 今月のおすすめレシピ



## 主菜 厚揚げとキャベツの味噌炒め



調理時間 約15分

| 栄養価(1人分)        |            |
|-----------------|------------|
| エネルギー量          | 塩分 1.1 g   |
| <b>260 kcal</b> | 食物繊維 1.2 g |

### <材料・2人分>

厚揚げ 1枚(100g)、豚ロース 80g、キャベツ 3枚(60g)、しょうが 1片(5g)、★しょうゆ 小さじ1、★味噌 大さじ1、★はちみつ 大さじ1/2、★酒 大さじ1/2、ごま油 小さじ2、塩 ひとつまみ、こしょう 少々、片栗粉 小さじ1

### <作り方>

- 豚ロースは一口大に切り、塩・こしょう・片栗粉を加えよくもんでおく。厚揚げは縦に半分に切ってから1cm幅に切る。しょうがはせん切りにする。
- キャベツ・水 大さじ1(分量外)は耐熱皿に入れラップをかけ、レンジで加熱する(500W・2分)。加熱後、水気を切り、3~4cm角に切る。
- ★を合わせておく。
- フライパンにごま油・しょうがを熱し、厚揚げを焼く。両面に焼き目がついたら、豚ロースを加え炒める。
- キャベツ・★を加え、水気がなくなるまで炒めたら、出来上がり。

## 汁物 ズッキーニと卵のスープ



調理時間 約10分

| 栄養価(1人分)       |            |
|----------------|------------|
| エネルギー量         | 塩分 0.8 g   |
| <b>50 kcal</b> | 食物繊維 0.5 g |

### <材料・2人分>

ズッキーニ 1/3本、玉ねぎ 1/4個、たまご 1個、中華だし 小さじ2、水 2カップ

### <作り方>

- ズッキーニは縦に半分に切ってから、薄切りにする。玉ねぎは薄切りに、卵は溶いておく。
- 鍋にお湯を沸かし、ズッキーニ・玉ねぎを入れる。
- しんなりしてきたら、中華だしを入れ、卵を入れ火を止める。
- お碗によそったら出来上がり。

ズッキーニや玉ねぎのカリウムをしっかり摂るために加熱時間は短めにするのがポイント！



## 副菜 パプリカのガーリックソースかけ



調理時間 約10分

| 栄養価(1人分)       |            |
|----------------|------------|
| エネルギー量         | 塩分 0.7 g   |
| <b>45 kcal</b> | 食物繊維 1.0 g |

### <材料・2人分>

パプリカ(黄・赤) 各1/4個、にんにく 2かけ、しょうゆ 大さじ1/2、バター 5g、黒こしょう 少々

### <作り方>

- パプリカは種を取り除き、1cm角に切る。
- にんにくは薄皮を剥き、ラップに包みレンジで加熱する(500W・1分)。
- にんにくは熱いうちに潰し、バターと合わせておく。しょうゆ・黒こしょうと混ぜ合わせる。
- パプリカをお皿に盛り、3をかけたら出来上がり。

## 副菜 みょうがとしめじの梅和え



調理時間 約5分

| 栄養価(1人分)       |            |
|----------------|------------|
| エネルギー量         | 塩分 0.4 g   |
| <b>11 kcal</b> | 食物繊維 1.1 g |

### <材料・2人分>

みょうが 2本、しめじ 1/2袋、梅 1粒、だし汁 大さじ1

### <作り方>

- しめじは石づきを落とし、ほぐしてから、さっと茹でる。
- みょうがは縦に半分に切り、ななめの薄切りにする。
- 梅は種を取り除き、包丁でよく叩いておく。
- 梅とだし汁を合わせ、みょうが・しめじを加え和える。
- お皿に盛ったら、出来上がり。

みょうがと梅でさっぱりとした一品です。



**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

