



いんげん、えだまめ、おくら、きゅうり、ししとう
ズッキーニ、トマト、なす、ピーマン、あじ、あなご
あゆ、かじきまぐろ、あんず、ぶどう など…

今月は **モロヘイヤ**



モロヘイヤの栄養

アラビア語で「王様の野菜」という意味で、栄養価が非常に高い緑黄色野菜。β-カロテンの含有量はトップクラスで、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCも多く含みます。葉のぬめりは食物繊維のウロン酸に糖が結合した物で、コレステロール低下作用が期待されています。

旬: 7~9月
主な産地: 群馬県、愛知県、三重県

R2.6.20現在
モロヘイヤの
小売価格



198円/1束

モロヘイヤを
おいしく食べよう!

●選び方

- ・葉先まで緑色で、張りがあるピンとしているもの
- ・茎が固く、手でぼきっと折れるものは新鮮
- ・茎の切り口が変色しているものは避けましょう

●保存

- ・湿らせたキッチンペーパーで包んで袋に入れて冷蔵保存
- ・さっと茹でて水をよく切ってから袋に入れて冷凍保存も可能

＜お酒の適量は…？＞

注目するのは**カロリー**と**純アルコール量**と**糖質**の3つ!



適量は純アルコール量として**1日20g**と言われていて、**女性や高齢者はその半分程度**とされています。お酒の種類によってカロリーとアルコール量は様々。下の表を目安にご自身がよく飲む物の量を把握しておきましょう!

※普段飲酒習慣のない方に、飲酒を推奨する量ではありません

グラスビール (200ml) 81 Kcal 糖質 6.3g 純ア量 8g	発泡酒 (350ml) 84 Kcal 糖質 12.6g 純ア量 11g	日本酒 1合(180ml) 180 Kcal 糖質 6.6g 純ア量 20g	ウイスキー ロック(60ml) 135 Kcal 糖質 0g 純ア量 20g	焼酎 ロック (50ml) 72 Kcal 糖質 0g 純ア量 10g
紹興酒 (60ml) 76 Kcal 糖質 3.1g 純ア量 8g	赤ワイン (110ml) 80 Kcal 糖質 1.7g 純ア量 12g	梅酒 ロック (60ml) 99 Kcal 糖質 13.1g 純ア量 9.6g	レモンサワー (150ml) 88 Kcal 糖質 0.9g 純ア量 11g	缶チューハイ (350ml) 160 Kcal 糖質 13.7g 純ア量 14g

簡易計算式

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

※同じ種類でもアルコール度数が高いものは上記の目安より高くなります

◆血糖値が気になる方は糖質が少ないものを選びましょう!

血糖値を上げない

焼酎・ウォッカ
ウイスキー・ラム・ジン
ウォッカ・ブランデー
糖質ゼロの発泡酒など

中間的存在

ワイン
赤・白・ロゼ

血糖値を上げる

ビール・発泡酒
梅酒・日本酒
紹興酒・カクテル
ジュースで割った酒

おうち時間が増えることで、お酒の量も増えていませんか? 適度なアルコール摂取でリフレッシュして大変な時期を乗り越えましょう!



＜オススメの献立＞



- 主食: 麦ごはん(120g・196kcal)
- 主菜: あじのムニエル
- 汁物: モロヘイヤのスープ
- 副菜: 焼きなすとししとうのポン酢かけ
- 副菜: いんげんとにんじんのからし和え

献立の栄養価

エネルギー量

520 Kcal

塩分

3.2g

糖質: 57.4g

脂質: 18.2g

たんぱく質: 23.9g

食物繊維: 8.9g

お米の保存方法

大事なエネルギー源であり食事に欠かせないお米。お米も野菜と一緒に鮮度が大事です。気温が高くなるとお米の保存容器内には虫が出やすくなりますよ。夏場のキッチン高温多湿になりやすく、お米の保存には向きません。お米を美味しく食べるために気を付けるポイントは3つあります。1つめはしっかり密閉できる保存容器に入れて保存すること。空気に触れることで酸化が進みますし、においの強いものの近くに置いておくとお米を吸収してしまいます。2つめは温度湿度が低く直射日光の当たらない冷蔵庫の野菜室で保存すること。3つめは食べるタイミング。密閉容器に入れて野菜室で保存しても少しずつ劣化してしまうのは避けられません。美味しく食べるには購入してから1か月以内に食べるのがおすすめです!

＜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

◆あじ+トマト

あじは動脈硬化予防に働くDHA・EPAが豊富。これは酸化しやすいので、抗酸化作用を持つビタミンCやビタミンEを多く含むトマトと一緒に摂ることで酸化を防ぎます。トマトはあじの魚臭さもとってくれるのでオススメです!

◆なす+ししとう

なすやししとうに含まれるカリウムは、余計な塩分を体外に出して高血圧予防に働きます。ナスに含まれるナスニンやししとうのβカロテンとともに抗酸化作用があり細胞を丈夫にしてくれます!

◆モロヘイヤ+玉ねぎ

モロヘイヤのビタミンCとβ-カロテン、玉ねぎの硫化アリルは全てに抗酸化作用があります。また、β-カロテンは硫化アリルと組み合わせることで、ビタミンB₁を効率的に吸収することができます!

献立のポイント

🌸 暑さが本格的になってくるこの季節にさっぱり食べれるものを

暑いときは食欲不振になりやすいので、そんな時でもトマトやポン酢でさっぱり食べれる味付けに♪

🌸 冷房や冷たい飲み物で冷えた体を温めてあげることも大事

冷房や冷たい飲み物で胃腸が冷えると秋バテに繋がりがりやすい... あじは身体を温めてくれる働きもあるので夏にぴったりです!



今月のおすすめレシピ



主菜 あじのムニエル

調理時間 約20分

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



<材料・2人分>

あじ・・・2尾(おろしたのもの) 小麦粉・・・適量 パセリ・・・少々
 塩・・・少々 バター・・・10g レモン・・・¼個
 ミニトマト・・・5個

<作り方>

1. おろしたあじを洗い水気をよく切り塩を振って10分待つ。
2. キッチンペーパーで水気をふきとり、小麦粉をまぶす。
3. フライパンにバターを熱し、②を両面が焼き色がつくまで焼く。
4. ③を皿にのせ、粗みじん切りにしたミニトマトとパセリをかける。
5. くし切りにしたレモンを添えたら完成。

あじに塩をふると水気がでてくるので、10分経ったらしっかりとキッチンペーパーで拭くのがポイントです！



汁物 モロヘイヤのスープ

調理時間 約15分

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



<材料・2人分>

モロヘイヤ・・・50g 固形コンソメ・・・1個
 たまねぎ・・・50g 水・・・400ml
 ウインナー・・・3本 塩・・・少々
 黒コショウ・・・少々

<作り方>

1. モロヘイヤの葉をざく切りに、玉ねぎはみじん切り、ウインナーは輪切りにする。
2. ウインナーと玉ねぎを軽く火が通るまで炒める。
3. 水と固形コンソメ、モロヘイヤを加えて火にかける。
4. 塩と黒コショウで味を調える。
5. お椀によそって完成。

副菜 焼きなすとししとうのポン酢かけ

調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
44 kcal	0.6 g
	食物繊維
	1.9 g



<材料・2人分>

なす・・・2個 ポン酢・・・小さじ1
 ししとう・・・4本 かつおぶし・・・1パック(約2g)
 サラダ油・・・小さじ1 生姜チューブ・・・適量

<作り方>

1. なすはがくを落とし、輪切りにする。
2. ししとうはへたを落とし、つまようじで数か所穴をあける。
3. フライパンに油を熱して、なすとししとうを焼く。
4. 焼き目がつくまで焼いたら、皿に盛り付ける。
5. かつお節と生姜チューブを乗せて、ポン酢をかけたら完成。

副菜 いんげんとにんじんのからし和え

調理時間 約10分

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



<材料・2人分>

いんげん・・・60g ★ 白すりごま・・・小さじ1
 にんじん・・・50g しょうゆ・・・小さじ1
 白いりごま・・・少々 砂糖・・・小さじ1
 練りからし・・・小さじ1

<作り方>

1. いんげんは筋をとり、へたを落としておく。
2. にんじんは細切りに、いんげんは一口大に切る。
3. 沸騰したお湯で②を1～2分茹でる。
4. よく水気を切ってから★と和える。
5. 皿に盛りつけて、白いりごまをかけたら完成。

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

