



ズッキーニ、ごぼう、にんにく、ピーマン、おくら
アスパラガス、赤しそ、じゃがいも、ししとう、鯰
あなご、鮎、ウニ、もずく、びわ、さくらんぼ など…

今月はみょうが

みょうがの栄養



カリウム・ビタミンC・食物繊維が豊富です。香りの元になっているα-ピネンはストレスを緩和し、眠気を覚ます働きがあります。血液の循環をよくして発汗を促したり、香りによって食欲を増して消化を促進する働きも期待されます。

旬: 6~10月
主な産地: 高知県、秋田県、奈良県

R2.5.21 現在
みょうがの
小売価格
158円/1パック



みょうがを
おいしく食べよう!

●選び方

- ・ずんぐりとしてふくらみがあるもの
- ・色つやがよく、締まっているもの

●保存

- ・乾燥しないようにラップか袋に包んで冷蔵室へ
- ・切ったものはラップでぴったりと包んで冷蔵室へ
- ・丸ごとラップで包んで冷凍保存も可能です

＜こまめに水分補給をしよう！＞

人の身体は成人で約6割、高齢者は約5割、
子供は7割が水分から成り立ちます。



血液や尿、
汗やリンパ液など
全身に存在

EX) 体重50kgの人
50kg × 6割で体液30L

◆主な役割

- ①栄養素と酸素を全身へ運ぶ
- ②老廃物(尿素やCO₂)を体外へ
- ③汗として体外へ出ることによって体温調節を行う



毎日2500mlの水分が体から失われています。
食事からの水分摂取や体内で作られる水分量を考慮すると
飲み物からの水分補給目標は1日約1300mlです!

POINT 水分補給を習慣にしよう!

右のような1日8回を目安にしましょう
お茶や水、牛乳などがオススメです
1回の摂取量はコップ1杯程度!

のどの渇きを感じなくても摂取すると
脱水予防に繋がります!



POINT 脱水かなと思ったら…

脱水の初期症状はのどの渇き/食欲不振/体温上昇/倦怠感…
下痢や嘔吐がある場合や汗をかいた時は水分だけではNG!
速やかに市販の経口補水液を飲みましょう。
いざという時の為に1本常備しておくとう安心です。



＜オススメの献立＞



- 主食: 麦ごはん(120g・196kcal)
- 主菜: みょうがとおくらの豚肉巻き蒸し
- 汁物: かぼちゃの冷製スープ
- 副菜: きゅうりとしらすの白だし和え
- 副菜: ズッキーニとトマトの重ね焼き

献立の栄養価

エネルギー量

591 Kcal

塩分

2.8g

糖質: 60.8g

脂質: 22.5g

たんぱく質: 25.8g

食物繊維: 7.3g

＜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+オリーブオイル

ズッキーニは免疫力増強やアンチエイジング効果、皮膚の健康を保つβ-カロテンを多く含みます。このβ-カロテンは油と一緒に摂ることで吸収力が高まります。

◆たまねぎ+しらす

しらすにはセレンという血管を広げて血液が固まるのを防止してくれる成分が含まれます。血液をサラサラにする玉ねぎと一緒に摂ると、血管から健康を保ちましょう!

◆みょうが+おくら+豚肉

みょうがに含まれるα-ピネンは豚肉のビタミンB₁₂と一緒に摂ることで、疲労回復やストレス緩和に働きます。おくらに含まれるムチンは消化器の粘膜を守り、肉などのたんぱく質の消化吸収を助ける働きがあるので一緒に摂るとGood!

献立のポイント

🌸 むくみ予防でカリウムたっぷりのお食事を♪

冷えや運動不足などが原因のむくみにはカリウムが大切です!
ズッキーニやきゅうりなどカリウムが多い食材を使用しています。

🌸 みょうがを切るタイミング

みょうがのα-ピネンは揮発性なので、切って時間がたつとなくなってしまう! 調理や食べる直前に切るのがおすすめです。

梅雨の時期に気を付けたいのは食中毒…!

気温・湿度が高くなる梅雨の時期は、食中毒の主な原因である細菌の増殖が活発になります。肉や魚や卵に付着してしまうなど食中毒は家庭で発生することも珍しくないので、日々気を付けることが大事です。厚生労働省が掲げる食中毒予防の3原則をご紹介します。細菌を食べ物に『つけない』、付着した細菌を『ふやさない』『やっつける』の3つです。手洗いはもちろん、調理器具を清潔に保つことで細菌を食べ物につけないように。細菌は時間と共に増えるので、買った食品や調理の終わった食品は常温で放置せず細菌を増やさないように。加熱できる食品は十分に加熱することで細菌をやっつけます。万が一、嘔吐や下痢の症状がみられて食中毒かなと思ったら、速やかに近隣の医療機関に相談してみてくださいね。





今月のおすすめレシピ



主菜 みょうがとおくらの豚肉巻き蒸し



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.4 g
190 kcal	食物繊維 1.4 g

<材料・2人分>

みょうが・・・3本 ★
 おくら・・・6本
 薄切り豚肉・・・100g

★
 ポン酢・・・大さじ2
 料理酒・・・大さじ1
 梅肉チューブ・・・小さじ1
 小ネギ・・・適量
 (梅干をつぶしてもOK)

<作り方>

1. みょうがは千切り、おくらは下茹でしておく
2. 豚肉でみょうがとおくらを巻く
3. 耐熱容器に2を乗せて料理酒をかけ、レンジで6分加熱する
4. 器に盛り付け、★を混ぜてかける
5. 細かく切った小ネギを乗せたら完成

梅のクエン酸は疲労回復にもぴったり♪
 苦手な方は梅肉チューブ抜きでも美味しく食べれます！



汁物 かぼちゃの冷製スープ



調理時間 約30分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.8 g
122 kcal	食物繊維 1.8 g

<材料・2人分>

かぼちゃ・・・80g
 たまねぎ・・・50g
 バター・・・5g

コンソメ顆粒・・・小さじ1
 水・・・200ml
 塩コショウ・・・少々

牛乳・・・100ml
 生クリーム・・・10ml
 ドライパセリ・・・少々

<作り方>

1. かぼちゃとたまねぎを薄切りにする。かぼちゃの皮は削ぎ落す
2. 鍋にバターを熱し、たまねぎをしんなりするまで炒める
3. かぼちゃ・水・コンソメを加えて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る
4. 15分ほど煮たらミキサーにうつし、牛乳・生クリームを加える
5. なめらかになるまでミキサーにかけて塩こしょうで味を調える
6. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
7. 器に盛り付けてドライパセリを散らしたら完成

副菜 きゅうりとしらすの白だし和え



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.5 g
43 kcal	食物繊維 0.7 g

<材料・2人分>

きゅうり・・・50g
 たまねぎ・・・50g
 しらす・・・20g

★
 白だし・・・大さじ1
 ゴマ油・・・小さじ1

<作り方>

1. きゅうりは薄い輪切りに、たまねぎは薄くスライスして水にさらす
2. 1の水気をよく切って、しらす★を混ぜる
3. 器に盛り付けたら完成

副菜 ズッキーニとトマトの重ね焼き



調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.1 g
40 kcal	食物繊維 0.8 g

<材料・2人分>

ズッキーニ・・・80g
 トマト・・・50g
 ツナ缶(水煮)・・・1/2缶

オリーブオイル・・・小さじ1
 塩コショウ・・・少々

<作り方>

1. ズッキーニは輪切りに、トマトは1口大に切る
2. ツナ缶の水は切っておく
3. アルミホイルにズッキーニとトマトとツナを交互に重ねておく
4. オリーブオイルと塩こしょうを上からかける
5. トースターで10分焼く
6. 器に盛り付けたら完成

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

