



あおうがらし、いんげん、えだまめ、しそ、トマト
なす、ゴーヤ、パプリカ、あゆ、いわし、きす、あわび
くるまえび、もも、ぶどう、パイナップル など…

今月はとうもろこし

とうもろこしの栄養



粒の表皮にはセルロースという食物繊維が豊富です。便通改善や、有害物質を体外に排泄する働きがあります。また、たんぱく質や糖質、カリウムやビタミンB₁も多く含み、旬を迎える夏に食べればビタミンB₁が夏バテ予防に効果的です。

旬:6~9月
主な産地:北海道、千葉県、茨城県

R2.7.21現在
とうもろこしの
小売価格



98円/1本

とうもろこしを
おいしく食べよう!

●選び方

- ・ひげが褐色のものは熟している。
- ・皮が鮮やかな緑色の物。皮付きのものは栄養価が落ちにくい。
- ・粒がそろっていて、実がびっしりと詰まっているもの。

●保存

- ・栄養の劣化が早いので食べる直前に皮をむく。
- ・茹ででから冷蔵庫、または冷凍庫へ。

<肌に嬉しい栄養素を摂ろう>

暑い時期になると汗やマスクで肌が敏感になりがちです。肌に嬉しい栄養素をしっかり摂って健康に保ちましょう♪

✿ 肌に嬉しい栄養素

たんぱく質



肌を作る栄養素。アミノ酸に分解されて全身に運ばれます!

ビタミンB₂



健康な皮膚や粘膜を作ることから『美容ビタミン』とも呼ばれます

ビタミンC



コラーゲンの生成を助けます! 抗酸化作用も◎

ビタミンE



血行をよくし、肌に潤いを与えてくれます! 抗酸化作用も◎

ビタミンB₆



たんぱく質の分解を手助けして、肌や髪を健康に保ちます♪

鉄・亜鉛

ミネラルの中で特に肌に関係が深いのは鉄と亜鉛!



✿ 肌荒れを悪化させてしまう食べ物は食べすぎに注意!

高糖質・高脂質なものは注意が必要です。チョコレート/洋菓子/スナック菓子/大量のナッツ類揚げ物などの脂っこいもの/アイスクリーム etc...

<オススメの献立>



- 主食主菜: 黒豆キーマカレー(麦ごはん120g・196kcal)
- 汁物: 冷たい豆乳コーンポタージュ
- 副菜: ゴーヤのピクルス
- 副菜: イカの香り蒸し

献立の栄養価

エネルギー量
584 Kcal

塩分
2.6 g

糖質: 68.0g
脂質: 19.0g
たんぱく質: 25.7g
食物繊維: 7.7g

<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

◆とうもろこし+豆乳

とうもろこしのたんぱく質は必須アミノ酸のリジンが少ないので、リジンを多く含む豆乳と一緒に摂ることでたんぱく質の栄養価を高めることができます!

◆ゴーヤ+酢

ゴーヤのビタミンCは野菜の中でもトップクラス! ストレスを感じると身体の中でビタミンCが大量に消費されます。疲労回復効果のあるクエン酸を含む酢と一緒に摂ることで疲れを吹き飛ばしましょう!

◆黒豆+にんにく+しょうが

ポリフェノールたっぷりの黒豆は抗酸化作用が強く、血のめぐりを良くしてくれます。しょうがやにんにくは胃腸の調子を整えてくれる働きもあるので、冷たい飲み物で胃腸を冷やしてしまいがちな夏にはぴったりの組み合わせです!

献立のポイント

✿ 暑さによる疲れを身体の内側からとりましょう♪

黒豆、しょうが、にんにくなど薬膳効果の働きも多い食材を取り入れ、ビタミンCと酢の相乗効果で体の内側から元気にしましょう!

✿ 夏の疲れたお肌に嬉しい栄養素がたっぷり!


しそのビタミンB₂やゴーヤのビタミンC、黒豆と豚肉のたんぱく質など肌に嬉しい栄養素をたっぷり摂って肌を健康に保ちましょう。

『盂蘭盆会(うらぼんえ)』

お盆は正式には『盂蘭盆会(うらぼんえ)』と言います。これはインドのサンスクリット語の『ウラバンナ』からきているもので、略してお盆と呼ばれます。期間は地域によって異なりますが、ご先祖様の霊をおもてなしするために様々なものを用意します。精霊馬としてナスときゅうりに割り箸をさして作られるお供え物をご存じですか? これは、ご先祖様があちらとこちらの世界を無事に行き来するための乗り物です。きゅうりは馬、ナスは牛に見立てているそうです。来られるときは足の速い馬で少しでも早く帰ってこれるように、帰りは重たい荷物も載せて牛に乗ってのんびりと戻られるようにとの願いが込められています。年に1度の大切な時間の為に、簡単なお供え物でもぜひご準備してみてくださいね。



主菜 黒豆キーマカレー

 調理時間 約25分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.8 g
437 kcal	食物繊維 5.5 g

※麦ごはん120gの栄養価含む


<材料・2人分>

黒豆・・・20g にんにく・・・2かけ サラダ油・・・小さじ1
 豚ひき肉・・・80g 生姜・・・20g 水・・・1カップ
 玉ねぎ・・・¼個 にんじん・・・½本 カレールウ・・・2皿分

<作り方>

1. 黒豆をフライパンで5分ほど炒り、沸騰した湯にしばらく浸す。
2. 玉ねぎ・人参・しょうが・にんにくをみじん切りにする。
3. 鍋に油を熱して玉ねぎをよく炒め、②を加えてさらに炒める。
4. ③に豚ひき肉を加えて炒める。
5. 肉に火が通ったら水と水を切った黒豆を加えて10分火にかける。
6. お好みのカレールウを加えてなじむまで煮込んだら、ご飯と一緒に器に盛りつけて完成。

汁物 冷たい豆乳コーンポタージュ

 調理時間 約20分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.1 g
93 kcal	食物繊維 1.7 g

<材料・2人分>

とうもろこし・・・1本 水・・・½カップ
 豆乳・・・1カップ 塩こしょう・・・少々


<作り方>

1. とうもろこしの粒を包丁で削ぎ落とす。
2. 鍋に①と豆乳と水を加えて火にかける。
3. 粗熱が取れたらミキサーにかけて塩こしょうで味を調える。
4. 冷蔵庫で冷やし、カップに盛りつけたら完成。

豆乳は無調整豆乳の方が大豆の栄養成分が多く含まれます！
 大豆の風味が苦手でもコーンの甘味で美味しく食べられますよ♪



副菜 ゴーヤのピクルス

 調理時間 約15分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0 g
18 kcal	食物繊維 0.5 g

※漬け汁を40%吸収するとして計算

<材料・2人分>


ゴーヤ・・・½本
 黒コショウ・・・少々

★ 水・・・100cc
 酢・・・50cc
 砂糖・・・大さじ1

<作り方>

1. 鍋に★を入れて火にかける。砂糖が溶けて沸騰したら火を止めて冷ましておく。
2. ゴーヤの端を切り落として適当な長さに切る。中の種とワタをくりぬいたら、5mm程度の輪切りにし沸騰したお湯で1分ほど茹でる。
3. ①②が冷めたら密閉容器に入れ、黒こしょうをかけた後冷蔵庫へ。
4. 味が染みたら器に盛りつけて完成。

副菜 イカの香り蒸し

 調理時間 約10分



栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.7 g
36 kcal	食物繊維 0 g

<材料・2人分>

いか・・・80g
 大葉・・・1枚

★ しょうゆ・・・小さじ1
 生姜チューブ・・・小さじ1
 酒・・・小さじ1

<作り方>

1. いかは皮をむいて一口大に切り、格子状に切れ目を入れる。
2. 耐熱容器に①と★を入れてレンジで約2分、加熱する。
3. 器に盛りつけて、細かく切った大葉を乗せたら完成。

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 管理栄養士

