

夏野菜をかしこく食べよう



今はハウス栽培などで1年中豊富な種類の野菜・果物が手に入ります。とはいえ、一番味がよく、栄養価も高い上に、価格が安いのは今が旬の野菜・果物たち。夏野菜はほてった体を冷やし、夏バテを防ぐ効果があります。旬の野菜・果物をかしこく食べましょう！

★なす

強い抗酸化力…紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールで、アントシアン系の色素で強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、コレステロールの吸収を抑えます。体を冷やす…なすの約93%は水分で、夏のほてった体を冷やします。

★きゅうり

むくみを防ぐ…カリウムをたくさん含んでいるので、塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的だと言う事です。体を冷やす…水分を多く含む体を冷やす働きがあると言われ、薬膳料理でも用いられます。

★トマト

リコピンのパワー…トマトの赤い色素です。強い抗酸化力があり、夏の疲れた体を修復します。脂肪燃焼効果…果汁成分には、脂肪を燃焼させる遺伝子を増やす成分が含まれている事が発見されました。この成分の摂取によって脂肪燃焼に働くタンパク質が多く作られ、血糖値を上がりにくくします。

★オクラ

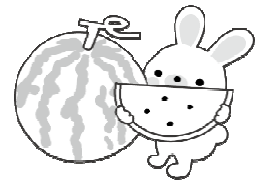
ネバネバの正体…ネバネバは食物繊維で、整腸作用があり、便秘や大腸ガンを予防する効果があります。βカロテン…レタスのおよそ3倍以上も含まれており、抗酸化作用があります。体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚の健康を維持し、夏に冷たいものを食べて弱った胃の粘膜を保護します。カルシウムが豊富…骨を丈夫にし、健康を維持します。また、イライラの解消にも効果があります。

★ピーマン・パプリカ

ビタミンCが豊富…緑色も多く含まれていますが、特にオレンジ色は1/6個、赤色は1/3個分で、1日の必要量を摂取できます。風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。カロテン…特にオレンジ色は、他の色より30倍含まれています。抗酸化力を持ち、夏バテを回復させます。

★ずいか

疲労回復と利尿作用…カリウムは果肉や種子に多く含まれ、疲労回復や利尿作用があるとされています。夏の暑さで衰えた身体に優しく、夏バテに効果がある食材の1つです。



7月の旬の食材

いんげん、枝豆、青唐辛子、新しょうが、冬瓜、ズッキーニ、ゴーヤ、モロヘイヤ、あんず、いちじく、パイナップル、マンゴー、桃、メロン、マスカット、アナゴ、アジ、カンパチ、スズキ、トビウオ、キス、ハモ、車エビ、ウニ、サザエ、シジミ、鳥貝

《7月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

4日(月) ごはん	牛肉なす味噌炒め フライドポテト、春雨サラダ りんご缶、中華スープ	牛肉、なす、玉ねぎ、人参、ピーマン じゃが芋/春雨、人参、コーン、ツナ りんご缶/白菜、ねぎ	514 kcal
5日(火) ごはん	鶏の唐揚げ イタリアンスパ、青梗菜ナムル パイン缶、みそ汁	鶏肉 スパゲティ、玉ねぎ、グリーンピース/青梗菜、人参 パイン缶/キャベツ、薄揚げ	512 kcal
7日(木) 散らし寿司	キスの天ぷら、大根おろし 厚揚げ煮、筑前煮 黄桃缶、すまし汁	ちりめんじゃこ、高野豆腐、人参、絹さや、椎茸/キス、大根 厚揚げ/鶏肉、人参、れんこん、大根、絹さや 黄桃缶/豆腐、人参	446 kcal
12日(火) ごはん	チャプチェ 竹の子天ぷら、白菜フレーク煮 みかん缶、みそ汁	豚肉、人参、春雨、玉ねぎ、にら、ごぼう、椎茸、ごま 竹の子/白菜、ツナ みかん缶/えのき、南瓜	460 kcal
14日(木) ごはん	ポークカレー、パイン缶	豚肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ/パイン缶	502 kcal

(7月のアレルギー代替)

4日(月) 卵アレルギー: 春雨サラダ → マヨドレ使用