

2017年 7月号 ぱる通信

～健康は毎日の食事から～

作成担当: 株式会社テストパル (田中つぐみ、田村優奈)
監修: 元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



おすすめ料理

パインゼリー

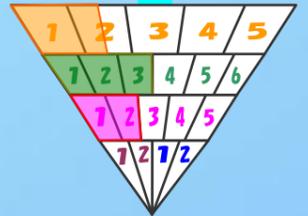
麦ご飯

冬瓜と茄子の
ひやとろ煮

オクラの
かき玉スープ

豚肉とポテトのピリ辛ごま炒め

7月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 616kcal 食物繊維 5.2g
たんぱく質 24.5g 食塩相当量 3.0g
脂質 16.8g 野菜総量 133g
炭水化物 87.8g

7月のおすすめ料理「豚肉とポテトのピリ辛ごま炒め」は、コチュジャンとごまをアクセントにしました。夏野菜のオクラ、冬瓜、茄子、デザートのパインゼリーとともに、暑さで食欲が落ちやすくなる季節にぴったりのセットです。

夏野菜で夏バテ予防

夏野菜は、水分を豊富に含んでいるものが多く、昔から「からだを冷やす野菜」といわれ、夏場の水分補給にぴったり。また、野菜に含まれるカリウムは、生体内で細胞内液の浸透圧の維持、筋肉収縮などに関与しています。その他、不足しがちなビタミン（B群、C）、ミネラル（カリウム、カルシウム、鉄）、食物繊維の補給にも役立ちます。

栄養士の 一口メモ

大量に汗をかくとナトリウムやカリウム、カルシウムといったミネラルが失われます。また、食欲が落ちると必要なビタミンも不足しがちになるので、水分と栄養分を補うようにしましょう。

この時期に食べたい夏野菜

ナス

特にナスの皮に多く含まれるポリフェノールの1種であるナスニンやクロロゲン酸には抗酸化作用があります。効果を期待するなら皮をむかずに調理するのがおすすめです。



ナスの揚げ浸し



焼きナス

オクラ

ネバネバの元である糖タンパク質のムチンや食物繊維が豊富です。この粘りは胃の粘膜を保護したり潤滑物質としての役割があり、つるつとした食感が食べやすい夏野菜です。



オクラのボン酢和え



オクラの冷奴

冬瓜

冬瓜は95%以上が水分ですが、カリウムが豊富です。加熱すると柔らかくなるので、温かくても冷たくても、トロリとした食感を楽しむことができます。



冬瓜の冷やし煮



冬瓜のあんかけ

夏野菜でからだの内側からクールビズ！！

テストパルグループはISO9001:2008、ISO14001:2004認証企業として、「顧客の信頼と満足を得ること」と「地球にやさしい活動」に取り組んでいます。

テストパルグループホームページアドレス
<http://www.tastipalgroup.co.jp>



栄養指導室 NO.211