

# 2018年 8月号 ばる通信

～健康的な食生活を意識しよう～

作成担当：株式会社南テスティパル  
 (草開祐・佐藤留美・西川史華)  
 監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



## おすすめ料理

麦御飯

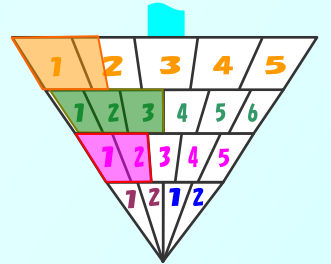
ゴーヤのかき揚げ

冬瓜とオクラのすまし汁

大根とトマトのはちみつレモンマリネ

豚肉と夏野菜のピリ辛炒め

### 8月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー	601kcal	食物繊維	6.2g
たんぱく質	21.6g	食塩相当量	2.7g
脂質	15.1g	野菜総量	200g
炭水化物	91.3g		

8月のおすすめ料理のメイン料理「豚肉と夏野菜のピリ辛炒め」はスパイシーに、小鉢のマリネはレモンの酸味でさっぱりと味わえます。暑い日が続く、食欲が落ちやすい時期にぴったりの料理です。

## 夏野菜を食べよう

夏が旬のきゅうり、トマト、茄子、オクラ、ゴーヤ、冬瓜は、代表的な夏野菜です。水分が多いので食べやすく、水分補給の面からもたっぷりとりたい食材です。また、夏野菜にはカリウムが多く含まれています。人間のからだの細胞内液にカリウム、細胞外液にはナトリウムが存在し、体液の浸透圧を一定の濃度に保ち、健康なからだづくりに関与しています。ほかにも野菜には様々な栄養素が含まれるので、意識して食べるようにしましょう。



### 8月おすすめ料理の夏野菜紹介



#### トマト

トマトの赤い色素成分リコピンには抗酸化作用があり、油を使用した調理で吸収率が高まります。また、うま味成分であるグルタミン酸も含まれるので、生食だけでなく、加工して食べるのもおすすめです。



トマトのマリネ



チキンのトマト煮

#### 冬瓜



冬瓜 100g 中に水分が 95% 含まれています。加熱すると、とろりとした食感で、冷たくしても食べやすい食材です。冬瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。



冬瓜のスープ



冬瓜の冷製そばろ煮

#### ゴーヤ



ゴーヤはにがうりとも呼ばれるように、独特の苦味がある夏野菜です。ビタミンCや食物繊維も豊富。薄く切ってサッと下茹でしてから調理することで苦味が軽減します。



ゴーヤチャンプルー



ゴーヤの肉詰め

