

えいよう

2023 夏

梅雨もあけて、いよいよ夏本番となりました。厳しい暑さが続きますが、体調管理には十分気を付けて夏を過ごしたいですね。

さて、夏号では、IKUO 夏メニュー、知っているようで知らないミネラルについて、おからパウダー特集、栄養士コラム、食の歳時記～ウリ科の野菜について～、給食レシピをご紹介します。

夏野菜には、夏に不足しがちな水分、ミネラルが豊富です。栄養をしっかりと摂って、楽しく夏を満喫しましょう！

IKUO メニュー

豚肉のバジルソテー &シーフードサラダ



野菜と豚肉をバジルソースで炒めました。彩りよく、バジルの香りが食欲を掻き立てます。

入梅メニュー スタミナ豚キムチ丼&あじさいゼリー



にんにくとキムチのスタミナメニューです。口直しにヨーグルトと葡萄のあじさいゼリーがぴったりです。

～ 夏メニューのご紹介 ～

梅雨のじめじめや、夏の暑さが吹き飛ばすような、さっぱりとした献立を多く取り入れました。つい箸が進む IKUO メニューをご紹介します。

豚肉の梅生姜焼き &小松菜の煮浸し



いつもの生姜焼きに梅肉を加えてつくりました。生姜と梅の相性が抜群で、ごはんによく合います。

海の日メニュー スパイシーカレーピラフ&ラムネゼリー



海と言えば沖縄!ということで、もずくスープ・にんじんしりしりです。ラムネゼリーと旬のブルーベリーが夏を演出してくれます。

夏越の祓(なごしのはらえ)メニュー かき揚げ丼&小豆ミルクゼリー



茅の輪に見立てたかき揚げと、邪気を払うといわれている小豆を使用し、残りの下半期が健康であるように願いを込めました。

ミネラルの秘密

人間のエネルギー源は、『炭水化物』・『たんぱく質』・『脂質』の三大栄養素となっています。この他にビタミン・ミネラルを含め五大栄養素となります。この二つはエネルギー源にならないので忘れがちですが、身体の調子を整えるための大切な栄養素です。また、体内で作ることができないため、食品からこまめに摂ることが大切です。今回は特に夏に不足しがちな**ミネラル**に注目します。

不足すると…?



疲れやすくなる

鉄不足による貧血で
疲労を感じやすくなる



イライラする

脳神経の興奮を抑える
カルシウムの不足がイライラの原因に



むくみやすくなる

カリウム不足で余分な
塩分を排出できなくなると
むくみ・血流が滞りがちに



肌の状態が悪くなる

マグネシウムや銅の不足
で肌の新陳代謝やコラーゲンの生成が低下する

ミネラル摂取!おすすめメニュー

★ビタミン D×カルシウム=カルシウムの吸収率アップ



しらす(ビタミン D)×チーズ(カルシウム)
手軽なトーストで朝食に!



鮭(ビタミン D)×小松菜(カルシウム)
色鮮やかで食が進むチャーハンに

★鉄×ビタミン C=鉄の吸収率アップ



あさり(鉄)×じゃがいも(ビタミン C)
調味料と混ぜてレンチンあさりじゃが

ピーマンやじゃがいもに含まれるビタミン C
は、加熱しても壊れにくいのが特徴です。



牛肉(鉄)×ピーマン(ビタミン C)
ピリ辛炒めにすると夏でも食欲増進!



胃腸の働きが悪いとせっかく摂った栄養素も体内に上手く吸収できません!
胃腸への負担を和らげるためにも、良く噛んで食べることが大切です。





話題の食品💡おからパウダー



最近スーパーでもおからパウダーを見かけるようになってきました。常温保存が可能で、加熱不要で使用できるのが特徴です。普段の料理に加えたり、もちろん水で戻して生おからとして使うこともできます。そんな便利なおからパウダーについて紹介します。

おからパウダーの種類

粒の細かさが異なり、微粉・粗挽き・全粒粉の3種類があります。微粉は飲み物にも混ぜやすく、粗挽きはパン粉代わりに、全粒粉は食感を楽しみたい時におすすめです。



つなぎの代わりに!ハンバーグ



じゃがいもの代わりに糖質オフ!
ポテトサラダ風



腹持ち抜群!
ヨーグルトにプラス

おからパウダーを薄力粉や片栗粉の代わりに使うことで手軽に**食物繊維**と**たんぱく質量**がアップします。また、糖質が気になる方はじゃがいも料理をおからパウダーに置き換えてみても良いかもしれませんね。意外と気付かれないのでぜひ試してみてください。

コラム

「健康的な食生活のすすめ」
〜eat until you, re 80 percent full〜

栄養士として私がこれまでに一番多く受けた質問は、「何を食えば健康になれますか?」というもので、これは仕事でもプライベートでも多く聞かれます。

それに対する答えは「腹7〜8分目の量で多くの種類の食材を食べる事」だと結論つけるようになってきました。

いわゆる健康法やダイエット方法がテレビなどで取り扱われて流行を巻き起こしたとしても、それが結果に結びつかない人がいたり、一時的なブームで終わってしまうことは原理原則(栄養のバランスをとる事が健康管理には不可欠であること)から外れているためだと言えます。

「腹7〜8分目で多くの食材を食べましょう!」これを実践する方法は簡単です。今まで満足すると思える食事の全体量を「少し足りないかなあ」と思える量で抑え、かつ使う食材を意識的に増やすことです。食材数を増やす事でそれぞれの食材の栄養素の足りないところを補い合うことや、同じものばかり食べることで特定の栄養素のみ過剰に摂取することを予防できるからです。

今回は「何を食えば健康になれますか?」の栄養士としての答えを、「食事の量」「食材の種類」について説明させていただきました。適量を守り、まんべんなく沢山の種類の食材をとることが大切です。食事や栄養についてはたくさんの方がお聞きしています。もし健康管理や食事の部分で疑問がある方は、今回の内容を意識してみてくださいいかがでしょうか…。



食の歳時記 ウリ科の食材



夏に多くの品種が旬を迎えるウリ科の野菜。きゅうり、ゴーヤ、ズッキーニ、かぼちゃ、すいかなどが挙げられます。これらのウリ科の野菜には水分やカリウムを多く含んでいることから、夏の火照った体を冷やす働きがあります。

さて、冬瓜、南瓜など、ウリ科の野菜の漢字に疑問を持ったことはないでしょうか。とうがん“冬瓜”は夏が旬ですが、冬に瓜と書きます。冬瓜は皮が厚く、夏に収穫したものが冬まで保存できるためといわれています。かぼちゃ“南瓜”や、すいか“西瓜”は、方角の漢字ですが、本来は中国語で、それぞれ中国から見て南方(カンボジア)、西方(現在のウイグル自治区)から伝わったため、この漢字をそのまま使っているといわれています。

給食では、トマト煮込み、冬瓜のそぼろ煮、ゴーヤサラダなどを提供します。旬のウリ科の野菜を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

給食レシピ紹介

夏野菜と鶏肉のトマト煮



材料(4人分)	
鶏もも肉	300g
赤パプリカ	50g
黄パプリカ	50g
ピーマン	100g
ズッキーニ	100g
なす	100g
たまねぎ	120g
かぼちゃ	150g
オリーブ油	適量
にんにくチューブ	5cm
☆トマトソース	1/2 缶
☆コンソメ	小さじ2
☆砂糖	小さじ1
塩こしょう	少々

✿トマトソースは、トマト缶でも代用できます。コンソメや塩を追加して味を調整してください。

✿野菜は冷凍野菜でも手軽にお作りいただけます。

作り方

- ① 鶏肉は3cm角に切る。野菜は好みの大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を敷き、にんにくを香りが立つまで炒める。鶏肉を入れ、塩こしょうで下味を付ける。火が通ったら野菜を炒める。
- ③ ☆を入れて蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮込む。

切干大根とツナの和え物



材料(2人分)	
切干大根	20g
人参	15g
きゅうり	20g
青じそ	4枚
ツナ缶	20g
白いりごま	適量
和風ドレッシング	大さじ1

作り方

- ① 切干大根を戻して茹で、水気を絞る。
- ② 人参、きゅうり、青じそを千切りにする。
- ③ ツナ缶、ごま、ドレッシングと野菜を和える。

✿ポリポリ食感がクセになる美味しさです。

✿ストックしておく便利な切干大根。煮物以外のレシピでもぜひお試しください。