

かみす食育だより 令和6年8月号(104号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

セミの声が聞こえてきて、とうとう本格的な夏がやってきました。暑さで食欲が落ちたり、睡眠不足になったりすると、体調を崩しやすくなります。まだまだ続く暑い夏を乗り切るために、規則正しい生活を心掛け、楽しい夏の思い出をつくりましょう。



季節のお話 野菜の日

8月31日は「野菜の日」です。8(や)、3(さ)、い(い)の語呂合わせから、野菜についてもっと知ってもらい、食べてほしいという目的で制定されました。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維といった健康に欠かせない栄養素を豊富に含んでいます。成人の野菜の目標摂取量は1日350gとされており、生の状態なら両手3杯分、加熱したものはカサが減るので片手3杯分が目安になります。毎日の食事に野菜をプラスし、栄養と彩りをプラスしましょう。

旬の食材 きゅうり

きゅうりは水分が95.4%と水分含有量が多く、食欲のないときにもさっぱりといただけます。きゅうりに含まれるカリウムには、ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制して尿への排泄を促進する働きがあります。また、イソクエルシトリンという高い利尿効果のある成分を含むことから、高血圧予防やむくみ予防に効果的です。

揚げ出し豆腐の たっぷり野菜甘酢あん



【材料(2人分)】 1人分あたり エネルギー 253kcal 塩分 0.5g

木綿豆腐 1丁(300g) 片栗粉 大さじ2 きゅうり 1/2本
赤パプリカ 1/4個 玉ねぎ 1/4個 サラダ油 大さじ3
A [水 大さじ2 めんつゆ(2倍希釈) 大さじ1 酢 大さじ1
砂糖 4g 片栗粉 1g]

【作り方】

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、ラップをせずに、電子レンジ(600W)で2分加熱し水切りをする。その後、粗熱をとる。
- ②きゅうり、赤パプリカはせん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③Aを混ぜておく。
- ④①を6等分に切り、片栗粉を全面にまぶす。
フライパンにサラダ油を熱し、豆腐全面に焼き色が付くまで揚げ焼きする。
- ⑤同じフライパン(余分な油はキッチンペーパーで拭き取る)で②を炒め、しんなりしたら③を入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑥器に豆腐を盛り付け、野菜あんをかける。

料理まめポイント

あんかけにすることで、味が食材にからみやすくなり、薄味でも美味しくいただけます。

健康増進課、はさき保健・交流センター