

紫陽花の花が色鮮やかな季節となりました♪

# 旬 しそ

～旬は6～9月。  
梅干しの色付けに使う赤しそは6～7月だけです。

βカロテンとビタミンKの含有量は  
トップクラスです！

栄養素	しそ	モロヘイヤ	人参
βカロテン(μg)	11000	10000	6700
ビタミンK(μg)	690	640	18

(100g中) 参照…文部科学省「日本食品」食品成分表 2015

- ★β-カロテン…強力な抗酸化力を持ち、免疫力を高め、粘膜の保護や視力の維持に役立ちます。
- ★ビタミンK…血液の凝固に関わり、出血を止める働きがあります。骨の健康にも深く関わります。

## 期待できる効能

- ✓ アレルギー症状の抑制
- ✓ ガンの抑制
- ✓ 老化の予防
- ✓ 貧血予防
- ✓ 防腐・殺菌作用
- ✓ 香りによる食欲増進



大葉は一枚約0.5gです。  
毎日2～3枚を継続的に食べて  
少しずつ栄養を摂ると良いですね。



## ＜大葉とチーズの豚肉巻き＞

- 豚肉薄切り …10枚 しそ …10枚
- チーズ1cm幅 …10切れ
- 片栗粉 …適量 サラダ油 …適量



※ 醤油、砂糖、みりん、酒  
…各大さじ1

- ① 豚肉にチーズと大葉をのせ巻いていき、全て巻き終わったら片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①を焼いていく。片面焼けたら裏返し、ふたをしてきつね色になるまで焼く。
- ③ ※を合わせて入れ、絡めたらできあがり♪

# 旬 梅

～これから始まるじめじめした暑い季節。  
梅の力を借りて元気に乗りきりましょう！

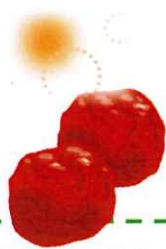


＜積極的に摂り入れましょう♪＞

## ★梅干

食べ過ぎは塩分のとり過ぎになるので注意しましょう。  
冷え解消や二日酔いには、血液のサラサラ効果が高まる  
「焼き梅」がオススメです。

梅をオーブントースターで焦げないように、  
10分ほどじっくり焼いて食べましょう。



## ＜期待できる効能＞

- ✓ 疲労回復
- ✓ カルシウム・ミネラルの吸収を高める
- ✓ 殺菌・抗菌作用
- ✓ 食欲増進作用、解毒作用



## ★梅酒、梅ジュース、梅シロップ、梅ジャム

梅をドリンクやジャムにしても、有効成分が抽出されているので効果はあります。

## ★梅肉エキス

果汁を煮詰めた梅肉エキスは、薬効が凝縮されています。  
血流改善効果が高いといわれ、冷え改善、疲労回復、  
整腸作用に効果的です。

原液はすっぱいので、ハチミツで甘くしたり、  
炭酸で割るなどして楽しみましょう。

# 梅雨を元気に乗り切りましょう!!

ジメジメと蒸し暑い梅雨は、冷たいものを好んで摂るので、胃腸は疲れ気味となり、むくみも気になる季節です。

## ＜ポイント＞

- \* むくみを解消する、尿作用がある食材。
- \* 胃腸を元気にし、スタミナがつく食材。  
を取り入れましょう!

CHECK

### 胡瓜

…利尿作用で、体のむくみを取りスッキリさせてくれます。

### 旬のアスパラガス

…利尿作用の他、疲労回復やスタミナ強化にも効果的です。

### 旬を迎えるオクラ

…胃腸の粘膜を保護し、整腸作用があります。

～おすすぬめ!～

