

夏空がまぶしく感じられるころとなりました。♪

旬 新生姜

～辛みがまろやかで、みずみずしい♪
シャキシャキの食感を楽しみましょう！



初夏だけに見かける新しょうがは、早めに掘り出して出荷したもので、水分が多くて辛みが少なく、茎の付け根部分が鮮やかな紅色をしています。

＜新しょうがの甘酢漬け＞

＜材料＞

新生姜…200g

酢…200cc

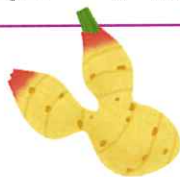
※ 砂糖…大 5～7

塩…小 1/2



- ① 新しょうがの皮を軽くこそぎ、薄切りにする。
(先端の赤い部分を残すと全体がピンク色に染まります)
- ② ※を合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 煮沸消毒した容器に、①と②を入れる。
- ④ 冷蔵庫で2日ほど寝かせたら出来あがり♪

甘酢漬けは、疲労回復効果があり、栄養バランスも整えてくれます。



漢方薬の基本成分として使われるほど、高い薬効があります。夏こそ積極的に摂って、体の不調とサヨナラしましょう！

生姜と新生姜に、栄養面での大きな違いはありません。

どちらも、血液の循環を良くして体を温めるので、夏に多い冷房冷えから守ってくれますね♪

香り成分には食欲を増進させる作用が、辛み成分には強い殺菌作用があります。



梅酢漬け



新生姜は皮ごとスライスをし、塩をふって出た汁を絞り、瓶に入れて梅酢をそそぎます。一晩漬けたら出来上がり♪

新生姜ごはん



千切り新生姜を炊き込みご飯の要領で炊くだけ♪味付けは醤油、みりん、酒。具は刻み揚げだけでOK。お好みで豚肉も♪

ハチミツ漬け



スライスや、すりおろした生姜を瓶に入れ、ハチミツを注ぐだけ♪紅茶に入れたり、調味料としても使えます！

土用の丑の日 2019夏：7/27

うなぎ

～鰻には、夏に不足しがちなビタミン、ミネラル類が多く含まれています♪



うなぎの旬は冬!! 夏に食べる様になったのは、旬ではない時期にうなぎを売ろうとした商人の販売戦略だったようです。とはいえ、うなぎには疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれ、夏バテ防止にはピッタリの食材です!!



＜効果的に食べましょう♪＞



- ✓ 野菜・果物 …うなぎは食物繊維やビタミンCが不足しています。
- ✓ 卵などのタンパク質 …夏バテ解消に重要なビタミンB1を効果的に摂るのにお勧めです。
- ✓ ネギ・にんにく・にら …一緒に食べると栄養素が吸収されやすくなります。
- ✓ 山椒 …胃の調子を良くし、うなぎの臭みや脂っこさを軽減してくれます。

夏の体調管理

～脳梗塞は夏に多いことがわかっています。主な原因は、脱水症状！気付かないうちに、血液の流れが悪化し血管が詰まりやすくなるのです。



CHECK

汗をかいていなくても、こまめに水分補給を行きましょう。



CHECK

夏の脳梗塞は、睡眠中～起床後に発症のリスクが高くなるそうです。予防のために寝る前に水を1杯飲むようにしましょう。

尿の色が濃くなっていたら水分不足のサインです。



スイカの日 7/27



利尿作用が強く、尿と一緒に余分なナトリウムを排出するので、むくみなどの新陳代謝の改善、動脈硬化を予防する効果も期待できます。

