

朝顔やひまわりなど、夏ならではの花が咲き始めました♪

旬いんげん

~若いうちに、さやごと食べる「さやいんげん」と、
熟した実を食べる「インゲン豆」の2つの食べ方があります♪

ビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、アスパラギン酸（アミノ酸の一種）などをバランス良く含みます。

注目は、**必須アミノ酸**が全て入っていること！

新陳代謝を高めて免疫力の向上、疲労回復、便秘解消に役立ちます。

＜必須アミノ酸＞

※体内で作れない9種類のアミノ酸の事。
食べ物から摂取する必要があり、
不足すると血液や筋肉、骨などを
作れなくなります。

- ※＜必須アミノ酸9種類＞
- メチオニン→肝臓や腎臓の解毒作用を助ける
 - スレオニン→肝臓に脂肪が蓄積するのを防ぐ
 - ロイシン・バリン・イソロイシン→主にエネルギー源となる。
 - フェニルアラニン・トリプトファン→メンタル面や脳の機能に関係
 - リジン→骨や筋肉を作るのに関係 ヒスチジン→造血に関係

いんげんの豚肉巻き



＜材料1本分＞

- いんげん…14本 人参…1/3本
- 豚こま肉…200g 塩、胡椒…少々
- ※ ポン酢…大さじ2
- マヨネーズ…大1

- ① 人参をいんげんの長さに合わせて細く切る。
- ② 端と筋を取ったいんげんと①をお湯でさっと茹でる。
- ③ 豚肉を広げて塩こしょうを振り②を2本ずつ置いて巻く。
同様に、あと6本分作る。
- ④ 油を熱したフライパンで焼き、※を絡ませて出来上がり♪

おすすめの 食べ合わせ

- ✓ キャベツ・昆布・白菜 …生活習慣病の予防に期待できます。
- ✓ トマト・ごま …がん予防や美肌効果が期待できます。
- ✓ ひじき・大根・山芋 …便秘の予防と改善に効果があります。

暑い夏を元気に乗り切りましょう！

夏の水分補給は大切。しかしポイントは、汗と一緒に失われてしまうミネラルを補給する事です！
ミネラルは体内では作り出せません。野菜を中心としたバランスの良い毎日の食事から補給しましょう。

＜働き・食品＞

- ・カルシウム：骨や歯の形成 …牛乳、小魚、海藻、大豆および大豆製品、緑黄色野菜 etc
- ・カリウム：血圧を調整 …果実類、野菜類、いも類、豆類、魚類、肉類 etc
- ・ナトリウム：体液の濃度を保つ …食塩、みそ、しょうゆ etc
- ・マグネシウム：骨や歯の形成 …ナッツ類、魚介類、藻類、野菜類、豆類 etc
- ・鉄：不足すると貧血に …レバー、魚、貝、大豆、緑黄色野菜、海藻 etc
- ・亜鉛：味覚を維持する…カキ、牛肉、卵、ナッツ類、レバー、うなぎ etc



＜ミネラルが不足した時の症状＞



- ・血圧が高くなった → ナトリウム過剰・カリウム不足
- ・骨や歯がもろくなった → カルシウム・マグネシウム不足
- ・イライラ、怒りっぽい → カルシウム・マグネシウム不足
- ・味覚が変わった → 亜鉛不足
- ・髪の毛や爪、肌の健康が損なわれる → カルシウム、鉄、亜鉛などが不足
- ・だるくて気力がない → カリウム不足



野菜の日 8/31

全国青果物商業協同組合連合会をはじめとする関係組合によって、
「野菜をたくさん食べてほしい」、との想いを込めて制定されたそうです。



旬の野菜には旬の効能があります！上手に取り入れて、残暑も元気に過ごしたいですね♪