

ひまわりが青空に映える季節となりました♪

旬 みょうが

～みょうがは約95%が水分ですが、健康維持に役立つ成分がさまざま含まれています～



保存方法（期間約10日）
水洗いし、濡れたキッチンペーパーで包み、保存袋に入れて野菜室で保管する。

✓ **カリウム**… **むくみ**や**高血圧の予防**に役立ちます。
カリウムは水に流れ出やすい栄養素であるため、**加熱せずに生のまま食べるのがおすすめです！**

✓ **食物繊維**… **便秘予防**や**血糖値対策**に効果的です。
食物繊維は腸のぜん動運動を活発にし、善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれます。また、食物繊維は食後の血糖値の急上昇を抑える作用があります。**みょうがを先に食べるようにするとよいでしょう！**

✓ **アントシアニン**… ポリフェノールの一種で、みょうがの赤色の色素の成分です。**抗酸化作用**があり、動脈硬化やがん、免疫機能の低下の原因となる活性酸素の働きを抑える効果があります。

✓ **α-ピネン**… 香り成分であるα-ピネンは、**食欲増進作用**があります。食欲がわかないときに料理に使うと、よいアクセントになり食欲を刺激してくれます！



夏バテ予防メニュー

<豚しゃぶとみょうがのごま和え>



- 材料（2人分）
- 豚肉しゃぶしゃぶ用…200g
 - みょうが…3個
 - きゅうり…1本
 - すりごま…大さじ1
 - ごま油…大さじ1
 - しょうゆ…大さじ1
 - 酢…大さじ1/2
- A



作り方

- 鍋に湯を沸かし、酒を入れる。豚肉は広げながら、1枚ずつ茹でる。茹でたらざるにとり、キッチンペーパーで水気をとる。
- みょうがときゅうりは薄い輪切りにする。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1、2を加えて和えたら完成。

<期待される効果>

- ✓ 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

旬 しそ

～しそは1枚約0.5g。毎日2～3枚を継続して食べて栄養をとりましょう～



- ★β-カロテン…強力な**抗酸化力**を持っています。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。また骨の形成を促す作用があります。

暑い夏も疲れにくい体で過ごしましょう



暑い日が続いて食欲が落ちると、栄養バランスが偏りがちです。栄養不足になると、夏バテや熱中症のリスクが高まります。予防におすすめの食材をご紹介します。

<意識して摂りたい栄養素>

ビタミンB1…糖質を効率よくエネルギーに変えるため、疲れにくくなる。
～豚肉、レバー、うなぎ、玄米など～

アリシン…ビタミンB1の吸収を促す。～にんにく、ニラ、ネギなど～

クエン酸…疲労回復や食欲増進に役立つ。～梅干し、レモン、お酢など～

