



初夏のさわやかな風が心地よい季節となりました♪

旬 新じゃがいも

～通常のじゃがいもと比べて、小ぶりでみずみずしく皮が薄いのが特徴です～

- ✓ **ビタミンC**・・・新じゃがいもは通常のじゃがいもの約4倍のビタミンCを含みます！
でんぷんに守られているため熱に強く、**抗酸化作用**や**美肌効果**が期待できます。
- ✓ **ナイアシン**・・・ビタミンB3とも呼ばれ、糖質や脂質、タンパク質に働きかけて、鼻や喉の**粘膜、皮膚を強化**する役割があります。
- ✓ **カリウム**・・・体内の余分なナトリウムや水分を排出し、**高血圧の予防、むくみ改善**に効果があります。
- ✓ **ビタミンB1**・・・糖質をエネルギーに変える働きがあり、**疲労回復**や**集中力アップ**効果が期待できます。
- ✓ **食物繊維**・・・**整腸作用**や**血糖値の上昇を緩やかにする**効果があるため、**便秘改善、糖尿病の予防**等につながります。

Point

新じゃがいもの皮は薄く、栄養素が豊富に含まれているため、よく洗い皮ごと食べるのがオススメです♪

おすすめ! ～レンジで簡単! 新じゃがポテトサラダ～

- 材料 (2～3人分)
- 新じゃがいも…200g
 - ハム…2枚
 - きゅうり…1/4本
 - 玉ねぎ…40g
 - 塩・こしょう…少々
 - ★砂糖…小さじ1/2
 - ★粒マスタード…小さじ1
 - ★マヨネーズ…大さじ2



- 作り方
1. きゅうりは小口切り、ハムは1cm幅の短冊切りにする。
 2. 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。
 3. 新じゃがいもは芽があれば取り除く。
 4. 新じゃがいもを皮ごと8等分ずつに切って水にさらす。
 5. 耐熱ボウルに入れ、ラップをかけてレンジ600Wで5分加熱する。
 6. 取り出して温かいうちにフォークで軽く潰し、塩こしょうを加えて混ぜ合わせる。
 7. 粗熱をとり、きゅうり、ハム、玉ねぎ、★の調味料を加えて混ぜ合わせたら完成!

食中毒に気をつけましょう!

湿気が多く気温も比較的高い梅雨の時期は、細菌の増殖が活発になるため、細菌による食中毒が特に発生しやすくなります。

<食中毒の予防三原則>

- つけない**・・・食材にさわる前、さわった後は手をよく洗う。
肉や魚などを扱った包丁・まな板は使用すること洗剤で洗う。
- 増やさない**・・・細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止するため、肉や魚などの生鮮食品は購入したら**すぐに冷蔵庫に入れる**。
- やっつける**・・・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、食材の**中心までしっかりと加熱して食べる**。



ワサビやショウガ、ミョウガの辛味成分や、ネギやニンニク、タマネギに含まれる**硫化アリル**には殺菌作用があります。また、梅干しや酢も防腐・殺菌作用を持つため、料理に取り入れることで食中毒の予防効果があります。

