

湿気が多い季節になりました。食べ物の管理に気を付けましょう！

旬 アスパラガス

～4、5月は本州産で、6月に収穫されるアスパラガスは、北海道産が主流となります。太めで穂先が開いていないものが良いです～



～保存方法～

アスパラガスは水分を保つことが最重要です。
①冷蔵保存は立てて湿らせて保存。
②長期保存は冷凍がおすすめです。

<注目栄養素>



葉酸：葉酸は代謝に関与する栄養素で、DNAなどの核酸やたんぱく質の整合性を促進し、細胞の生産や再生を助けます。さらに、ビタミンB12とともに赤血球の生産を助ける働きもあります。

カリウム：ナトリウムとともに細胞の浸透圧を維持しているほか、心臓機能や筋肉機能の調節などの働きがあります。また、ナトリウムの排泄を促進することで、血圧を下げる働きがあります。

食物繊維：水溶性食物繊維と不溶性食物繊維どちらも含まれています。水溶性食物繊維は食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロールを吸着して体外へ排泄する効果が期待されます。不溶性食物繊維は排便を促す効果が期待され、腸内をキレイにしてくれます。

ビタミンA：ビタミンAの主要な成分であるレチノールには、目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強める働きがあります。

おすすめ!

～アスパラ豚肉巻き～



材料(2人分)

アスパラガス : 4本
豚バラ肉(薄切り) : 8枚
サラダ油 : 大さじ1
片栗粉 : 適量

作り方

1. アスパラガスの根元の硬い部分を取り除く。
2. 1を半分にカットし、熱湯でさっと硬めに茹で、粗熱を取る。
3. 豚肉1枚をまな板にのせ、片栗粉を薄く振る。その上にアスパラガスを斜めにおき、隙間がないように豚肉を巻いていく。巻き終わったら表面にも片栗粉を振っておく。
4. 熱したフライパンに油を引き、巻き終わりを下にして中弱火で焼く。全面に焼き色がついたら、フライパンに残っている油をキッチンペーパーでふき取る。
5. 4に混ぜ合わせておいたAを加え、転がしながらとろみがつくまで焼いたら完成。



SNSで話題!

ピヨ? (本当に?)



A
酒 : 大さじ2
醤油 : 大さじ1
みりん : 大さじ1
砂糖 : 大さじ1/2



梅雨の時期は・・・

梅雨は湿気の影響で汗が出にくくなり、体内に水分を溜め込むことで浮腫みやすくなります。また、冷たい物を食べたり飲んだりすることが多くなり、胃腸の調子が悪くなりやすいです。

日々の食事では、利尿作用があるカリウムを豊富に含む生の野菜・果物を積極的に摂る・スタミナがつく食材を取り入れるのがおすすめです!



暑熱順化



皆さんは暑熱順化という言葉をご存じでしょうか。体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなる生理的適応のことを言います。①汗をかきやすくなる②心拍数の上昇が抑えられる③体温が上がりにくくなる④疲れにくくなるなど、暑さに慣れることで体の負担が軽減され、夏バテや熱中症の予防につながります。

順化するのに数日から2週間ほどかかるといわれています。本格的な暑さ来る前に、軽い運動や、少し熱めのお風呂に入ったりして、汗をかく事で適応が早くなるそうですよ。