



栄養部だより 2021-夏号

夏バテ予防～夏の麺の摂り方～

夏はのどごしのよい冷たい麺料理が美味しく感じる季節です。ただし、そうめんやうどんなどはそれだけ（単品食べ）で済ませてしまいがちで、炭水化物に偏り、たんぱく質やミネラルが不足してしまいます。良質なたんぱく質は筋肉量の維持や造血作用があり、不足すると夏バテのリスクにもつながります。「単品食べ」にならないようたんぱく質をプラスして、夏を乗り切ろう！

【おすすめトッピング】

- 温泉卵
- 缶詰(ツナ・サバ)
- 納豆



☆夏をぎゅぎゅっと！ワンプレート☆



紫外線を浴びる夏にはアンチエイジングの救世主、リコピンがたっぷりのトマトがおすすめです。リコピンの抗酸化作用はβ-カロテンの約2倍、ビタミンEの約100倍と強力ですが、

「油」と一緒に加熱して摂ることで吸収率もアップ！

他にも、動脈硬化の予防に効果的な「トマトサポニン」という成分が近年注目されており、積極的に食べたい野菜の代表格とも言えるでしょう。

今回は、当院で提供した「トマトごはん」に、同じく夏野菜であるオクラを使った「夏野菜ワンプレート」をご紹介します。

QRコードより動画が見られますのでぜひ見てください♪

<トマトごはん>



材料（作りやすい分量）

米…2合／トマト…中1個（約200g）／
★コンソメ…小さじ2／★オリーブオイル…大さじ1／
★有塩バター…大さじ1（13g）／★塩…小さじ1／
黒こしょう…少々／（イタリアン）パセリ…少々

作り方

- 炊飯器の内釜に洗米した米を移し、1.5合の目盛りまで水を入れ、30分程度浸水させる。
- トマトはヘタを取り皮目に十字に切れ込みを入れる。
- ①に★をそれぞれ入れて最後にひとまぜした後、トマトをそのまま上にのせて、通常モードで炊飯する。
- 炊きあがったら、トマトをくずしながら混ぜる。
- お皿に盛りつけ、黒こしょう、パセリをふりかける。

ワンポイント

- 炊くときにしらすを入れ、最後に大葉を上に乗らすとまた違った味になりますので、お試しください。
- 調味料をごま油と中華顆粒だしに変えれば中華風にアレンジ出来ます。

<1人分の栄養価> 米0.5合で計算
エネルギー：340kcal たんぱく質：5.0g 塩分：1.8g

<オクラとチーズの肉巻き>



材料（2人分）

オクラ…8本／豚ロース薄切り…8枚（1枚20g）／
スライスチーズ…4枚／薄力粉…適量／
塩・こしょう…少々／オリーブオイル…小さじ1

作り方

- オクラのヘタとガクを取り除き、塩で板ずりをしてさっと洗い流す。
- 豚肉を縦に広げ、塩・こしょうをふる。
- 豚肉の手前に半分に切ったチーズ、オクラの順に乗せて巻き、全体に小麦粉をまぶす。
- フライパンにオリーブオイルをひいて中弱火で熱し、肉の巻き終わりを下にして並べ入れ、転がしながら中までしっかり火を通す。
- 焼目が付いたら、半分に切って盛り付ける。

ワンポイント

- 溶けたチーズを焼くと香ばしく仕上がります。

<1人分の栄養価>
エネルギー：373kcal たんぱく質：24.6g 塩分：1.6g