

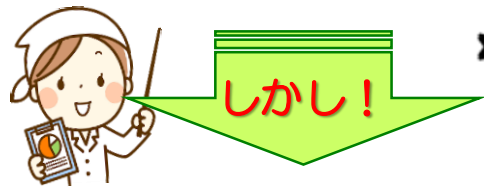
- 2日 ハーブの日
- 8日 発酵食品の日
- 31日 野菜の日



ビタミンC たっぷり



一般的に“ビタミンC”は、熱に弱い栄養素です。



ゴーヤに含まれる“ビタミンC”は、加熱しても壊れにくい！

◆お勧めメニュー◆

- ・ゴーヤの肉詰め
- ・サラダ
- ・豚肉とゴーヤの味噌炒め

栄養だより2023.8

～夏に必要な栄養素～

毎日暑いですね！皆さん、“夏の食事は、喉越しのよい麺類を！”という方も多いのではないのでしょうか。麺類だけでは栄養不足を招いてしまいます。そこで、今回は、夏に不足しがちな栄養素についてご紹介します。

◎ 夏に不足しがちな栄養素 ◎

- 1 ビタミンB<sub>1</sub>
- 2 ビタミンC
- 3 タンパク質

ネギ類、大葉、茗荷などと一緒に摂ると吸収率アップ！  
ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、疲労感や倦怠感が現れます。

**注意**  
甘い物の摂り過ぎは、ビタミンB<sub>1</sub>を消費してしまうため、夏バテの原因となってしまいます。

ストレス軽減効果があります  
暑さや紫外線などによるストレスによって消費されます。

**ポイント**  
蒸すか電子レンジで加熱すると栄養素が失われにくいです。  
※ビタミンCは、水に溶けやすいため、メニューによって調理方法を工夫しましょう。

食事量低下＝タンパク質不足  
食事量が減ったり、さっぱりしたものを好むことで「たんぱく質」が不足しやすくなります。

**ポイント**  
・豆腐は、絹ごしより木綿！の方がタンパク質が豊富です。  
・鶏ささみは、**低脂肪・高たんぱく！**  
〈ささみ1本あたり〉  
タンパク質：7.9g リン：96mg

夏バテ防止★ビタミンたっぷり簡単ゴーヤチャンプルー

- ＜＜材料＞＞(2人前)
- |   |         |       |
|---|---------|-------|
| A | ・ゴーヤ    | 1/2本  |
|   | ・塩      | 小匙1/4 |
|   | ・木綿豆腐   | 1/2丁  |
|   | ・豚バラ肉   | 100g  |
|   | ・卵      | 1個    |
|   | ・サラダ油   | 小匙1   |
|   | ・醤油     | 小匙2   |
|   | ・塩、コショウ | 少々    |
|   | ・だし顆粒   | 小匙1   |



- ＜＜作り方＞＞ ※豆腐は1時間ほど水切りしておく
- ① ゴーヤを縦半分に切り、タネとワタを除いて5mm幅ほどに切り、Aの塩を加えて混ぜ、5分ほど置いておく。
  - ② 豚バラ肉は一口大に切り、塩コショウで下味をつける。
  - ③ 水切りした豆腐を適当な大きさにちぎる。熱したフライパンにサラダ油を入れ、豆腐を両面こんがり焼く。
  - ④ フライパンから豆腐を取り出し、豚肉とゴーヤを炒める。
  - ⑤ ④に豆腐を戻して、溶き卵を回し入れ、火が通ったら、醤油と塩、コショウ、だし顆粒で味を整えて完成。

★～豆知識～★  
ゴーヤの苦み成分（モモルデジン）は血糖値低下や胃粘膜保護効果があるとされています。