



## 夏野菜でクールダウン・カロリーダウン

トマト、きゅうり、なす等々・・・夏野菜がたくさん出回っています。昔から「夏野菜はからだを冷やす」と言われ、暑い季節にはうれしい食材です。夏野菜は低カロリー食材でもありますので、上手に利用したヘルシーな食生活で暑い夏を乗り切りましょう。

### ……おもな夏野菜の特徴……

**1日に350gの野菜をとりましょう！**

**1食にすると120gが目安です**

**生のままなら 両手1杯**

**加熱したのなら 片手1杯**



### なす



なすの皮の色素はナスニンというポリフェノールの一種で動脈硬化の予防に役立ちます。93%が水分で、血圧を下げるカリウムや肝臓の働きをよくするコリンが含まれます。

#### 《選び方》

とげが痛いほどにピンとはり、ツヤがあって傷のないものがよいでしょう。



### トマト



真っ赤な色は、リコピンによるもので強力な抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に役立ちます。トマトは一度にたくさん食べられ、様々な栄養素を効率良くとることができます。

#### 《選び方》

へたがピンとはり、実に丸みがあり色むらがなく、ずっしり重いものがよいでしょう。



### ピーマン



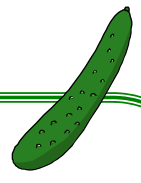
未熟な青ピーマンは食物繊維が多く、赤ピーマンはビタミン C やカロテンを多く含むなど、抗酸化作用が強く、老化を遅らせる効果が期待できます。

#### 《選び方》

へたの切り口がみずみずしく、色が濃く、つやと張りがあるものがよいでしょう。



### きゅうり



95%が水分で、夏の渴いたのどを潤してくれます。むくみ防止や血圧を下げるカリウムが含まれる他は目立った栄養素はありませんがパリパリとした食感を楽しめる野菜です。

#### 《選び方》

いぼが痛いぐらいのもので、色が濃く太さが均一なものがよいでしょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

～作ってみよう、夏野菜料理～

胡瓜と薄切り肉の酢豚風

材料(2人分)

きゅうり	1本半	油	大さじ 1/2
玉ねぎ	1/4 個	ケチャップ	大さじ 1 杯半
人参	1/4 本	コンソメ	1/4 個
生しいたけ	2枚	A 湯	大さじ 1/2
豚もも薄切り肉	120g	砂糖	大さじ 1/2
塩	ひとつまみ	しょうゆ	小さじ 1
コショウ	少々	酢	小さじ 2

作り方

- 1 きゅうりは皮をむき、一口大に切る。
- 2 玉ねぎは5mm 厚さのくし形に切り、人参は皮をむいて千切り、生しいたけは石づきを取って5mm 厚さにスライスする。
- 3 豚肉は食べやすく切り、塩・コショウで下味をつける。
- 4 コンソメを湯で溶き、残りの A の調味料と合わせておく。
- 5 フライパンに油を熱し、3の豚肉を炒める。1と2を加えてさらに炒め、火が通ったら4を加えて煮からめる。

1人分の栄養価

199kcal / 蛋白質 14.7g / 脂質 9.6g / 塩分 1.3g

夏野菜と鶏肉の焼きひたし

材料(2人分)

若鶏もも肉 (皮なし)	100g	コショウ	少々
なす	1/2 本	油	大さじ 1/2
ピーマン	2個	A だし汁	50cc
赤パプリカ	1/4 個	しょうゆ	大さじ 1
黄パプリカ	1/4 個	みりん	大さじ 1/2
		練りわさび	適量

作り方

- 1 Aを合わせておく。
- 2 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、なすはヘタを取って縦半分に切り、ピーマン・パプリカはヘタと種を取って、なすと同じくらいの大きさに切る。
- 3 テフロン加工のフライパンに油を熱し、なす・鶏肉を炒め、肉の色が変わったらピーマン・パプリカを加えてコショウをふり、火が通ったら1を注ぎ、火を止める。そのまま 10 分程度置き、器に盛って練りわさびを添える。

1人分の栄養価

136kcal / 蛋白質 11.4g / 脂質 5.3g / 塩分 1.5g



食生活改善推進員養成講座

食から出発 健康セミナー

参加者募集中!!



食に関わる様々な健康づくりの情報を伝える地域のボランティア「食生活改善推進員」(愛称ヘルスマイト)の養成講座がいよいよ10月からスタートします!! この機会に仲間と一緒によい食生活を身に付けましょう!

日時: 10月1日(金)より計6回コース/通常10時~15時 対象: 伊勢市民 参加費: 3000円(全6回分)

場所: 中央保健センター 申し込み: 伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細はお知らせ版8月号に掲載 ©MPC