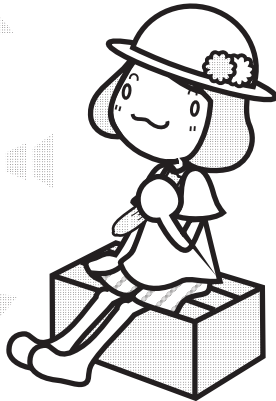
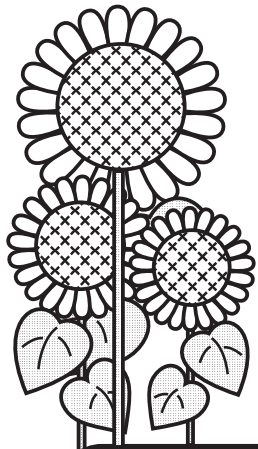


夏の食材



宣言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

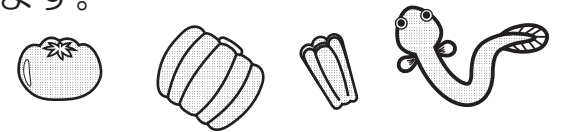
かちどき薬品グループ

旬の食材を食べて 夏を乗り切ろう

旬の食材のいいところは、
美味しくて、安く手に入りやすいところです。
さらに、その季節に必要な栄養を
たっぷり含んでいます。

□夏バテ防止・・・

夏の食材は不足しがちなビタミンを豊富に
含む食材が多くあります。



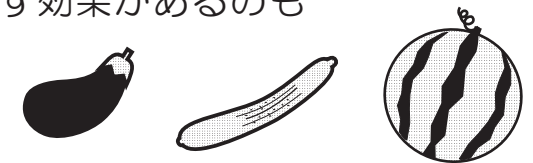
□食欲増進・・・

胃の粘膜を保護する成分や胃を刺激する
酸味や苦味があります。



□水分補給・・・

水分が豊富で体を冷やす効果があるのも
夏の食材の特徴です。



旬の食材を使った料理を食べて
夏を元気に過ごしましょう。

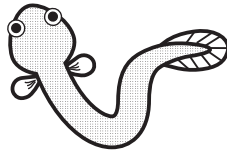
... 1 ...

夏の魚介類

- | | | |
|-------------------|---------------|--------------|
| ・あじ(6~8月) | ・かわはぎ(6~8月) | ・とびうお(7~10月) |
| ・あゆ(6~8月) | ・きす(6~8月) | ・しじみ(7~8月) |
| ・うなぎ(7~9月/10~12月) | ・きびなご(4~8月) | ・たこ(4~8月) |
| ・かじきまぐろ(6~8月) | ・したびらめ(7~10月) | |
| ・かます(6~8月) | ・すずき(6~8月) | |

うなぎ

旬は夏と思っている方も多いと思いますが、天然うなぎの旬は、秋から冬です。私たちが口にすることが多い、養殖うなぎは、消費の多い夏に美味しくなるよう育てられています。



●土用の丑の日に食べる利点

うなぎにはビタミンA・B群が豊富に含まれているため、夏バテ、食欲減退防止の効果が期待できます。江戸時代には、「丑の日に『う』の字がつくものを食べると夏負けしない」という風習があったとされ、梅干や瓜なども食べる習慣があったようです。

●保存方法・選び方

身がふっくらとしているものが良品です。冷蔵庫で保存し、早めに調理します。

土用の丑の日<2013年7月22日>

土用とは立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間を指します。その土用の間の初めの丑の日を土用の丑の日といい、立秋前の夏の土用の丑の日が有名です。

...2...

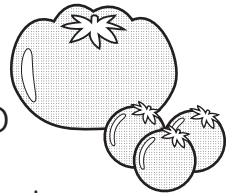
夏の野菜

- | | | |
|---------------|---------------|--------------|
| ・トマト(6~9月) | ・かぼちゃ(7~9月) | ・ピーマン(6~8月) |
| ・ナス(7~9月) | ・高原キャベツ(7~8月) | ・モロヘイヤ(6~8月) |
| ・とうもろこし(7~8月) | ・オクラ(6~9月) | ・高原レタス(7~8月) |
| ・キュウリ(6~8月) | ・唐辛子(6~8月) | ・しょうが(6~8月) |
| ・いんげん豆(6~9月) | ・ししとう(7~9月) | ・にんにく(5~7月) |
| ・枝豆(7~8月) | ・ゴーヤ(7~8月) | ・スイカ(6~8月) |

トマト

●トマトの豆知識

トマトが日本に渡来したのは江戸時代のことですが、最初は観賞用でした。食用になったのは明治以降とされています。トマトの「赤い色」の正体は、カロテノイドの一つであるリコピン。がんや動脈硬化などの生活習慣病予防や、老化や認知症の遅延にも有効であることが、最近の研究で明らかになりました。豊富な水分が体を冷やすだけでなく、ビタミンCが抵抗力をアップさせたり、クエン酸(酸っぱさ)が胃を刺激し、食欲増進も期待でき、夏におすすめです。



●選び方・保存方法

へたがしおれたり、黒ずんでいないもの、丸みがあり、割れていないものを選びましょう。低温保存すると味が落ちるので、夏場以外は常温で保存します。

...3...

夏の果物

・ぶどう(7~9月)
・桃(7~8月)

・なし(8~10月)
・メロン(6~8月)

・国産マンゴー(5~8月)
・いちぢく(6~8月)

桃

●桃の豆知識

紀元前、中国・黄河上流の高原地帯で誕生した桃は、邪気を払う霊木として崇拜され、日本には弥生時代に伝来しました。便秘改善に有効に働く食物繊維のペクチンを豊富に含むほか、生活習慣病や老化の予防効果があるビタミン、糖質や脂質の代謝に不可欠なナイアシン、高血圧対策に役立つカリウムなどが含まれています。旬の桃を食べて、この夏を乗り切りましょう！！



●選び方・保存方法

左右対称で形が良く、縦の線があまり深く入っていないものを選びましょう。かたい桃は熟させるため、新聞紙等に包んで風通しの良いところで常温で保存します。

桃でリラックス~♪ * (桃のイラスト) *

桃はその甘酸っぱい味だけでなく、やわらかい香りも魅力の一つです。この香りには脳などをリラックスさせる効果があるといわれています。

... 4 ...

夏野菜で元気に！

夏野菜は食材によって働きも様々です。環境や体調に合わせて上手に取り入れましょう。

【体を冷やす食材・温める食材】

水分をたっぷり含む夏野菜は、体を冷やしてくれるので昔から重宝されていましたが、現在は冷房の普及により体が冷えすぎることがあります。そんなときは体を温める夏野菜を上手に取り入れてバランスを取りましょう。

＜体を冷やす食材＞

トマト・キュウリ・ナス・スイカ など



＜体を温める食材＞

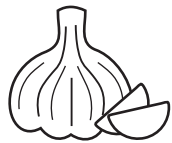
唐辛子・しょうが・にんにく など



... 5 ...

【スタミナアップ野菜で夏バテ防止】

暑さによる疲れを回復させたり、独特の食感や味わいが食欲をアップさせます。



にんにく
特有のにおいのもとアリシンは、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があります。



ゴーヤ
ビタミンCが豊富でミネラル分を多く含み、苦味成分は食欲を増進し整腸作用もあります。



オクラ
ネバネバ成分のムチンが豊富です。腸の調子を整え、疲労回復や、肌のアンチエイジングも期待できます。

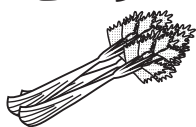


モロヘイヤ
疲労を回復させるビタミンA、Bなどのほか、カルシウム、鉄などのミネラルも豊富です。

【夏野菜で、体の中から紫外線対策】

ビタミンCには、コラーゲンの生成や、シミの原因となるメラニンを抑制する効果が期待できます。ビタミンCは水に溶け出しやすく、熱に弱いので、サラダなど生で食べるのがおすすめです。

トマト・セロリ・レタス など



…6…

～夏は酢の物～

夏は酸味のある食事で夏バテ防止！
お酢には、疲労回復やスタミナ維持に欠かせない成分が含まれています。

夏野菜のピクルス

さっぱりとしたピクルスは、サラダやサンドイッチ、肉料理の付け合わせなど、色々使えます。漬ける野菜は、新鮮なものや旬のものを使い、数回で食べきれる量で作しましょう。



《材料》

プチトマト…6個

パプリカ…1/4個

セロリの茎…1/4本分

キュウリ…1/4本

塩…少々

しょうがの薄切り…2枚

赤唐辛子…1～2本

酢、水…各大さじ4

砂糖…大さじ1

塩…小さじ1/4

《作り方》

- ① プチトマトはへたを落とします。パプリカは縦に幅1cmに切ります。セロリは筋を除き、幅1cmの斜め切りにします。キュウリは塩を少々ふって、まな板の上でころがし、さっと洗って水気を拭き、厚さ7～8mmの輪切りにします。
- ② 耐熱のボールに野菜とAの調味料を合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分ほど加熱します。取り出してさっと混ぜ、粗熱を取り、冷蔵庫でさらに冷やします。食べごろは翌日～3日目位です。

…7…