

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「梅雨を乗り切るさっぱりレシピ」～

梅雨の時期に、いろいろな体調不良で悩まれることはありませんか？

梅雨の気候は、自律神経の乱れや湿気による不調などが起こり、体調を崩しやすい時期といわれています。日々の生活の中に“梅雨の食事対策”を取り入れて、健やかに過ごしましょう。

●梅雨の時期に積極的に摂りたい栄養素と食材は…

- ・ビタミンB群…「ビタミンB1」と「ビタミンB2」を意識して摂りましょう。

疲労物質を燃焼させて、疲労を取り除く働きがあります。

ビタミンB1⇒豚肉、紅鮭、うなぎ、玄米、大豆、落花生など

ビタミンB2⇒魚介類、牛乳・乳製品、卵、納豆、緑黄色野菜、きのこ類など

- ・クエン酸…疲労の原因となる乳酸の生成を抑える働きがあり、疲労回復に効果があります。

殺菌作用もあるため、食中毒が増える梅雨時にはぜひ使いたい食材です。

⇒酢、梅干し、レモンなどの酸っぱいもの。

カツオの梅風味マリネ丼

材料	4人分
カツオ（刺身用）	400g
梅干し	2個（12g）
酢	大さじ6
ごま油	大さじ1
塩	少量
もやし	200g
なす	2本
小ねぎ	5本
ごはん※ （温かいもの）	600g

〈作り方〉

- ①カツオは食べやすい厚さのそぎ切りにする。梅干しは種を除いて、たたき刻む。Aを混ぜ合わせ、カツオを加えて5分ほど漬ける。
- ②もやしはひげ根を除いてお皿に入れ、電子レンジ（500W）で3分加熱する（シャキシャキ感が残る程度）。ザルにとって水切りする。
- ③なすはへたを除いて縦に十文字に切り込みを入れ、ラップで包む。電子レンジ（500W）で2分加熱し、上下を返して1分加熱する。氷水で冷やし、切り込みを入れたところから裂く。1cm幅に切って水けをふく。
- ④どんぶりにごはんを盛り、小ねぎ、もやし、なすを広げて、最後に①をのせる。

ポイント👉

ごはんを、玄米や発芽米など胚芽つきのものに変えると、ビタミンB1がより多く摂取できます。

栄養成分（1人分）	
エネルギー	416Kcal
塩分	1.2g



ほうれん草とハムのレモンじょうゆ和え

材料	4人分
ほうれん草	360g
ハム	2枚
レモン果汁	小さじ4
しょうゆ	大さじ1
黒こしょう	少々

〈作り方〉

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。
- ②ハムは細切りにする。
- ③②とAを加えて、ほうれん草と混ぜ合わせる。

A

ポイント

クエン酸の作用により、時間がたつとほうれん草が変色するので、食べる直前に和えてください。

栄養成分（1人分）	
エネルギー	41Kcal
塩分	0.9g

