

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。

健康 レシピ

Presented by 町管理栄養士

カツオの梅風味 マリネ丼



ほうれん草とハムの レモンじょうゆ和え



.....
「梅雨を乗り切る
さっぱりレシピ」

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

栄養成分(1人分)	
エネルギー	416Kcal
塩分	1.2g

《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のをせる。

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。

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

栄養成分(1人分)	
エネルギー	41Kcal
塩分	0.9g

《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。
- ③ ②とAを加えて、ほうれん草と混ぜ合わせる。

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。

●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。

みんなの図書館

茨城町立図書館

☎ 029-240-7131

ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/



おすすめの「新」着本

新刊1



食堂メッシタ （山口 恵以子 著）

満希がひとりで切り盛りする小さなイタリアン食堂メッシタは超人気店。ライターの笙子は、母親を震災で亡くして意気消沈していた時、料理に出会い元気を取り戻した。幸福な時間と人生を描いた予約の取れない人気イタリアンレストラン・メッシタの女性シェフの物語。

新刊2



ふたりみち （山本 幸久 著）

元ムード歌手で、スナックのママ野原ゆかりは、抱えた借金返済のため、ドサ回りの旅に出た。船内で母親と喧嘩して家出してきた森川緑と知り合う。ゆかりのコンサートを支える緑。2人は55歳の歳の差を超えて固いきずなで結ばれていく。切なくて感動の人生劇場。

イベント情報

おはなし会（毎月第2、4土曜日）

6月9日（土）午後2時～
6月23日（土）午前11時～

絵本となかよし（毎月第2、4木曜日）

6月14日（木）午前10時30分～
6月28日（木）午前10時30分～

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。皆さまのご来館をお待ちしています。

図書館カレンダー

2018年6月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 休	5	6	7	8	9
10	11 休	12	13	14	15	16
17	18 休	19	20	21 休	22	23
24 休	25 休	26	27	28	29	30

◆新刊・新着本ののご案内

新刊続々



ぼくが見たお父さんの 初めてのなみだ （そうま こうへい 著）



うまはかける （内田 麟太郎 著）



水色の不思議 （斉藤 洋 著）



5時過ぎランチ （羽田 圭介 著）



カットバック （今野 敏 著）



不倫のオーラ （林 真理子 著）



三千円の使いかた （原田 ひ香 著）



玉村警部補の巡礼 （海堂 尊 著）

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134（直通）