

きずな食レシピ NO24

◆7月・8月上旬の行事食♪

いよいよ暑～い夏本番！！今年も例年以上に暑くなりそうです。しっかりとバランス良く食事を摂り、水分を摂取し、健康管理に気を付けて、暑い夏を元気に乗り切っていきましょう♪♪

■ 五目飯【7月14日 ; 盆釜】

五目飯は野菜や鶏肉など、数種類の具を醤油味で炊き込んだご飯です。たんぱく質・糖質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく取れ、体力強化と同時に体の整理機能を整えます。

■ はちみつ【8月3日 ; はちみつの日】

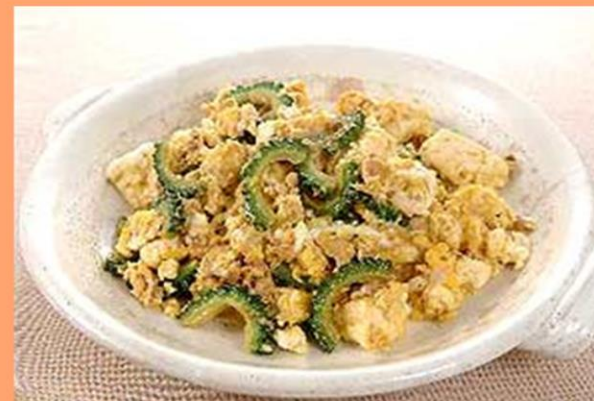
はちみつに含有されるイソマルトオリゴ糖は、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整え、便秘や下痢を予防する働きを持っています。単糖類のため、ビタミンB群の助けがなくてもエネルギー源となるため、疲れを取る即効性に優れています。

■ ハム【8月6日 ; ハムの日】

ハムは豚モモ肉の塊を塩漬けた加工食品で、アミノ酸バランスに優れたたんぱく質を持ち、脂肪が少ないのが特徴です。また、ハムに豊富に含まれるビタミンB1の吸収により体の疲れのもとになる乳酸が溜まるのを防ぎます。

■ バナナ【8月7日 ; バナナの日】

食物繊維とカリウムを豊富に含んでおり、便秘を予防し体内の余分な塩分を排泄して血圧を下げる働きに優れており、むくみ予防に有効です。



今日の1品 ゴーヤチャンプルー ★★

材料（2人分）：ゴーヤ 1/2 本、木綿豆腐 1 丁、ツナ缶 1 缶、卵 2 個、醤油 大さじ 1、酒 大さじ 1/2、削り節 適量、オリーブ油 適量

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り 5mm の厚さに切る。
- ② ツナ缶はほぐして汁気をきる。
- ③ フライパンに油を熱し、一口大にちぎった豆腐を入れ、両面を焼いて取り出す。
- ④ ③に①を入れさっと炒めて、醤油をと酒を入れて炒める。
- ⑤ ④にツナを豆腐を戻し入れて炒め、削り節を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤に溶いた卵を回し入れ、大きく混ぜて半熟状態で火を止める。
- ⑦ 器に盛ったら完成♪

■ タコ【8月8日 ; タコの日】

タコは高たんぱくで低脂肪、さらに消化に時間がかかることから、ダイエットの補助食品として人気。血中コレステロール値を下げる働きを持っています。また、タコに含まれるイノシン酸には、血液の循環を良くして血を補う働きもあります。