



栄養科たより



今年も梅雨の季節がやってきました。ムシムシした時期なので暑さ対策をしっかりといきましょう^^



6月のテーマ食材・・・オクラ

みなさんはオクラのネバネバの成分を知っていますか？

その成分は主にペクチンなどという食物繊維なんです。

ペクチンは整腸作用を促し、便秘や下痢を予防して大腸ガンのリスクを減らす効果があるとされます。

また、オクラにはピーマンの3倍のビタミンB1も含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果が期待できます。



オクラを使用したおすすめレシピ・・・オクラ入りトマトスープ

材料(2人分)

- ・オクラ・・・4本
- ・うらごしトマト缶・・・300g
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・にんにく・・・1片
- ・水・・・250ml
- ・コンソメ・・・小さじ2
- ・オリーブオイル・・・大さじ1

作り方

- ① ニンニクと玉ねぎをみじん切りにします。
- ② オクラのがくをむき、長い茎を切り、1cm幅に輪切りにします。
- ③ 2を耐熱容器に入れラップをかけ600Wの電子レンジで1分半加熱します。
- ④ 鍋にオリーブオイルと1を入れ、中火で加熱します。
- ⑤ 玉ねぎが透き通ったらうらごしトマト缶、コンソメ顆粒、水を加え、5分程度煮込みます。
- ⑥ 器に盛り付け3を乗せたら完成です。



調理の際に栄養成分が溶けてしまいがちですが、スープにすると溶け出した栄養素も一緒に摂ることができます。トマトもビタミン豊富なので栄養満点なスープをぜひ作ってみてください！！



6月のテーマ・・・食中毒

気温が高くなってくると食材の細菌繁殖が活発化し、食中毒が起こりやすくなります。

家庭でも食中毒予防の3原則をしっかりと守り、菌が繁殖しないように気を付けましょう！



- ① 菌を付けない・・・食材に触れる前に手をしっかりと洗い、食品に菌を付けないことが大切です。
- ② 菌を増やさない・・・常温放置は菌の増殖を早めるので、冷蔵庫や冷凍庫にすぐにしまいましょう。
- ③ 菌をやっつける・・・多くの細菌は75℃1分以上の加熱で死滅するので、食材の中心部までしっかりと加熱しましょう！

目に見えない細菌を増やさないために、基本的なことからきちんと行っていきましょう！！

