



栄養科たより



今年は例年より早く梅雨入りしそうですね👉気圧の変化に気を付けて体調整えていきましょう👈



6月のテーマ食材・・・スナップエンドウ

スナップエンドウの旬は4月～6月中旬で春から初夏にかけての野菜といえます。
 肉厚で存在感があり炒め物、煮物、主菜の付け合わせなど何にでも使える万能野菜です！
 新鮮なものであれば生で食べることもでき、茹でる場合は栄養を逃がさないように
 1分以内で茹でて塩やマヨネーズをつけて食べるだけでもおやつ感覚で楽しめます🥬
 スナップエンドウは野菜の中でも**たんぱく質・ビタミン・食物繊維**が豊富な食材です。
 中でも**ビタミンC**は100g換算ですがみかんより多く含まれています🍊
 噛み応えもあるので料理にいれてよく噛むように意識すると満腹中枢が刺激され
 少量でもお腹が満たされるようになります。
 初夏の野菜として万能なスナップエンドウを食べて梅雨に負けない体を作りましょう！！



スナップエンドウを使用したおすすめレシピ・・・スナップエンドウの蒸しサラダ

材料（2人分）

鶏むね肉・・・60g

酒・・・大さじ1

塩・胡椒・・・適量

スナップエンドウ・・・60g

ベーコン（加熱済み）・・・2～3枚

レタス・・・3～4枚

シーザーサラダ・・・適量

- ① 鶏むね肉は塩・胡椒・酒をふり電子レンジ(600W)で3分温めて酒蒸しにする(火の通りを確認してください！)
- ② スナップエンドウは筋をとり1分間塩茹で、フロッキーは小さめに切り1分半塩茹でて冷水につける
(スナップエンドウは斜め切りにするのもおすすめです)
- ③ ベーコンは短冊切り、レタスも小さめに切る
- ④ それぞれを盛り付けて、ドレッシングをかけたら完成



たんぱく質とビタミン豊富なサラダになっていますのでぜひお試しください！！



6月のテーマ・・・新型コロナウイルス感染と食事について②

今までよりメディアで新型コロナウイルス感染者数が発表されなくなった今、感染者の増減をみなさんはどう感じているのでしょうか。東京都の現在の感染者数はゆるやかに増加傾向にあるようです。季節の変わり目ですので、新型コロナウイルスに関わらず、引き続き手洗いうがいをしっかりと体調管理に気を付けたいですね👉



私が感染したのは今年の1月中旬頃に発熱・倦怠感がありましたか喉の痛みはそれほどなく、問題なく食事が出来ていました。陽性反応から5日後、自宅で使用しているアロマの香りがしないことに気が付きました。（※少しでも役に立てばと記載しています。個人差があります。）