



栄養科たより



もう少しで梅雨入りですね☔湿度の高い日が続きますが、体調管理を徹底していきましょう☀



6月のテーマ食材・・・パプリカ

今月の旬の食材はパプリカを紹介します🥬スーパーには1年中出回っていますが国産の旬は6月～9月に在ります。ナス科トウガラシ属の植物でピーマンの一種です。

分類上ではピーマンと同じですが、色や果肉の大きさで呼び分けられています。

パプリカは栄養価の面でとても優秀で、赤黄色のパプリカはピーマンより**ビタミンC**が2倍あります○

また、捨ててしまうことの多いわたやヘタに栄養素が多く含まれていて、

たんぱく質、食物繊維、カリウム、カルシウムなどは食べている部分よりも多く含まれています🥬

熱を加えてもビタミンが失われにくい野菜のため、油を使って炒めることで吸収率が上がります。

パプリカは栄養面も彩りも良い野菜なので、ぜひ食べてみてください😊



パプリカを使用したおすすめレシピ・・・パプリカとピーマンの揚げ浸し

材料(2人分)

- ・パプリカ・・・3個
- ・ピーマン・・・2個
- ・野菜用揚げ油
- ・めんつゆ・・・大さじ3
- ・酢・・・大さじ1
- ・水・・・200cc

作り方

- ① パプリカとピーマンはヘタとわたをとり縦半分に切る。
 - ② 調味料と水を合わせておく。
 - ③ フライパンに揚げ油を入れて、油が温まったら2分ほど素揚げにする。
 - ④ キッチンペーパーで油をとり、②に入れたら完成。
- ※1日冷やしたもののもとてもおいしいです！



ヘタやわたは細かく切ってスープに入れたり、一緒に揚げてしまうのもおすすめです！！



6月のテーマ・・・梅雨の時期におすすめの食材

梅雨の時期は湿度が高くじめっとした暑さで気分が落ちてしまうことや、体温調節が難しいので、体調を崩しやすい時期とも言えます。

湿度が高いと体内の水分が汗として排出されなくなり、結果的にむくみがちになります💧

そんな時におすすめの食材は**カリウム**（水分の排出を促進）の多い食材です！（パプリカも）

フロコリー・南瓜・さつま芋・アボカド・キウイなど野菜・芋・果物がおすすめです🍌



食べ物の力を借りて身体の中から湿気を取り、今年の梅雨も乗り切りましょう🌧🌧