

たべものだより 5月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

新緑が美しくお出かけには絶好の季節です。天候の良い日には外に出てさわやかな風と陽光を楽しみましょう♪ 急な暑さに体調を崩さないようこまめに水分補給もしてくださいね。



旬の食材のご紹介 ☆5月の旬☆

野菜：筍 グリンピース 新じゃが 新ごぼう ぜんまい など

果物：メロン びわ マンゴー ゴールデンキウイ 夏みかん など

魚介：しらす 初ガツオ いさき さわら アジ きす とり貝 など

そらまめ



◆そらまめに含まれる亜鉛について◆

【はたらき】

新しい細胞やたんぱく質を作るのに関わっています。またインスリン（血糖値を下げるホルモン）などをはじめとしたホルモンの分泌にも関係しています。

【不足すると】

味覚障害や皮膚炎がおこります。子供では身長や体重などの発育が著しく遅れます。

動物性食品に多く含まれるので、咀嚼機能の低下した高齢者などで不足しやすい栄養素です。

【とりすぎると】

サプリメントなどで多量の亜鉛を継続的に摂取すると、銅や鉄の吸収を邪魔してしまうので貧血になることがあります。食物からとる場合で過剰による害の報告はありません。

【亜鉛を多く含む食品】

動物性食品に多く含まれます。

動物性食品→肉類、カキなどの貝類

植物性食品→米、納豆



《今月のオススメレシピ》

☆そらまめのにんにくバター炒め☆

【材料】2人分(1人分 270kcal)

- ・そらまめ（さやつき）10本
- ・ベーコン（スライス）1枚
- ・にんにく 1かけ
- ・塩少々
- ・赤とうがらし（輪切り）1/3本
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・バター10g
- ・しょうゆ小さじ1
- ・黒こしょう（粗びき）少々

【作り方】

- ①そら豆はサヤを絞るようにしてひねって取り出す。黒い爪の部分に沿って切れ目を入れる。にんにくは芯を除いてみじん切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。にんにくは芯を取り、みじん切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、そら豆を入れて2分ほどゆでる。ざるに上げて2分湯を切り、粗熱がとれたら薄皮をむく。
- ③フライパンにベーコン、ニンニク、あかとうがらし、オリーブ油を入れ弱火にかける。
- ④バター、しょうゆを加えて全体を絡め、黒こしょうをふる。