

たべものだより 6月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

そろそろ梅雨の時期に入り、蒸し暑く憂鬱になりがちです。食中毒も増えてくる時期ですので、手洗いをしっかりし、熱中症予防のためにもこまめに水分補給をして体調管理に気を付けましょう♪



旬の食材のご紹介 ☆6月の旬☆

野菜： きゅうり レタス アスパラガス えんどう豆 青しそ 新生姜 など
果物： さくらんぼ びわ アンズ 梅 メロン など
魚介： 石鯛 きびなご しまあじ すずき めばる やまめ など

みょうが



みょうがは日本特有の野菜です。シャキシャキした歯ごたえや独特な香り、苦みが特徴です。

「みょうがを食べると忘れっぽくなる」と言われていますが、栄養学的にはそのような成分は含まれていませんのでご安心くださいね。

みょうがに含まれる注目の成分

α-ピネン

みょうがの香り成分です。神経の興奮を抑え、ストレスを緩和する作用、消化機能を助ける作用があります。

ゲラニオール

こちらもみょうがの香り成分です。鎮静作用、鎮痛作用があります。

アントシアニン（ブルーベリー、ナス）

みょうがの色素成分です。ポリフェノールの一種で抗酸化作用や眼精疲労回復作用があります。

今月は暑い日にも調理のしやすい、電子レンジを使用したレシピです。ぜひ、お試しください♪

《今月のオススメレシピ》

☆みょうがと豚肉のさっぱりあえ☆

【材料】2人分(1人分 290kcal)

・なす	2本
・みょうが	2個
・小ねぎ	お好みで少量
・しゃぶしゃぶ用豚肉(もも)	180g
A {	
・酒	大さじ1
・オリーブオイル	大さじ1
B {	
・ポン酢	大さじ2
・オリーブオイル	大さじ1

【作り方】

- ①なすは縦8等分、みょうがは薄切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②耐熱皿に茄子と豚肉を盛り、Aを全体に回しかけてラップをし電子レンジ 600w で約4分、肉の色が変わるまで加熱する。
- ③ボウルにBを混ぜ、②とみょうがを加えてよく和える。
- ④皿に盛り、小ねぎをのせる。