

たべものだより 9月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

9月に入っても、気温の高い日が続きます。水分をこまめにとり、長時間の屋外での活動を避けるなど注意が必要です。しっかりと食事や睡眠をとり体の調子を整えましょう♪

旬の食材のご紹介 ☆9月の旬☆

野菜： ピーマン、里芋、ナス、小松菜、みょうが、きのこ類 など

果物： ぶどう、梨、かき、くり、いちじく など

魚介： 鮭、さんま、戻りカツオ、カレイ、カンパチ など



《今月のオススメレシピ》

ピーマンとじゃがいものかつお節あえ

【材料】2人分(1人分 64kcal)

- じゃがいも 1個(160g)
- ピーマン 2個(60g)
- かつお節 2g
- みりん 小さじ2

【作り方】

- ①じゃがいもは2cm角くらいの大きさに、ピーマンは縦半分に切り、横にして1cm幅に切ります。
- ②タイ寝るボウルにじゃがいも、ピーマンを入れてふんわりラップをして電子レンジ(600w)で3~4分加熱します。
- ③一度取り出し、余分な水けをペーパータオルで拭きとります。みりんを回しかけ、ラップをせずに電子レンジに2分加熱します。
- ④かつお節を加えて混ぜ合わせたら出来上がりです。

ピーマンは、緑黄色野菜の中でもビタミンCの含有量がトップクラス。暑い夏にはおすすめの野菜です。

【夏にとりたいビタミンC】

ビタミンCは、皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必須な成分です。また、ビタミンCは抗酸化作用があり、ビタミンEと一緒に過剰になった活性酸素を消去し、細胞を保護する役割があります。

喫煙している方やストレス(不安や緊張だけでなく、暑さなども)があると消費されやすくなります。

まだまだ暑さの続くこの時期、ビタミンCがたくさんとれるピーマンがおすすめです。

【ビタミンCをサプリでとると】

「水溶性ビタミンであるビタミンCは排泄されるのでたくさん摂っても大丈夫」とよく言われますよね。しかし、たくさん摂りすぎると体内のシュウ酸と結びついて結石ができやすくなる可能性があります。サプリの大量摂取などしないよう気をつけましょう。