




# 7月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
						1 
2  半夏生	3 ソフトクリームの日 七味の日 	4	5 穴子の日	6 サラダ記念日 	7 七夕 カルピスの日 笹かまの日	8
9 	10 納豆の日	11	12	13 もつ焼きの日	14 ゼリーの日 ゼラチンの日	15 マンゴーの日 
16	17 海の日  	18	19	20 ハンバーガーの日 	21	22 ナッツの日
23 天ぷらの日	24	25 かき氷の日  	26	27 スイカの日 	28 菜っ葉の日	29 白だしの日
30 夏土用 丑の日 梅干しの日 	31					

## 今月の旬食材のおはなし

とうもろこし



旬の期間

6～9月中旬

〈選び方〉 とうもろこしは皮が鮮やかな緑色で、ヒゲがフサフサしているものを選びましょう。実が見えるものであれば、粒の大きさが揃っていて、**つまっているもの**がおすすめです。

〈保存方法〉 すぐに食べられない場合は、皮つきのままラップに包んで、保存袋にいれておきましょう。ゆでたとうもろこしであれば、**そのまま冷凍**することができます。

〈栄養素〉 とうもろこし100gには、**食物繊維が約3gほど**含まれています。

季節をもっと楽しく！ ★7月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

## とうもろこしと鶏肉のバーベキュー

調理時間

20分

エネルギー

425kcal

塩分

1.5g

## ポイント

おもてなしにもぴったりの、ボリューム満点レシピです。蒸して甘さが増したとうもろこしとカリッと焼いた鶏肉に、スイートチリソースを使った甘辛いソースがよく合います。



## 材料（2人分）

・とうもろこし	1本
・鶏もも肉	1枚
・塩、こしょう	各少々
・ピーマン	2個
・にんにく	1かけ
・オリーブ油	大さじ1
・白ワイン	大さじ3
・スイートチリソース	大さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・わさび菜	適量
(レタスでも代用可)	

## 作り方

- 1 とうもろこしは蒸気の上上がった蒸し器に入れて強火で5～6分、粒がふっくらするまで蒸す。
- 2 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。ピーマンは一口大に切る。
- 3 フライパンに油とたたきつぶしたにんにくを入れて火にかけて、ピーマンをさっと炒めて取り出す。
- 4 3のフライパンで鶏肉を皮面から焼き、両面にこんがり焼き色がついたら白ワインをまわしかけて煮立て、ふたをして弱めの中火で鶏肉に火が通るまで2～3分蒸し焼きにして取り出す。
- 5 4のフライパンにチリソースとしょうゆを加え、とろりと煮詰めてソースを作る。
- 6 食べやすく切り分けた1、3、4、わさび菜を盛り合わせ、5のソースをかける。

季節をもっと楽しく！★7月3ページ★

## 炭水化物について

食育コラム

1日に摂取するエネルギー(kcal)のうち、  
のぞましいとされている炭水化物が占める割合は？

炭水化物の1日の摂取基準量は、男女とも1日に食事から摂取する  
エネルギー(kcal)の**50～65%**に相当する量になります。

例：1日に摂取するエネルギーが1,800kcalの場合

$1,800\text{kcal} \times 0.5 \sim 0.65 = 900 \sim 1,170\text{kcal}$

炭水化物は1g=4kcalのため、一日に**225～292g**を摂取するのが  
望ましいということになります。ご飯茶碗1杯分(約150g)には、  
**55.7g※**の炭水化物が含まれているので、食べすぎに注意しつつ  
3食しっかり摂取できるといいですね。

※参考：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

参考) 一日に必要なエネルギー量

男性：約2,000～2,500kcal      女性：約1,800～2,000kcal  
(年齢や身体レベルによって異なります)

## 低GI食品の効果

GIとは、食後血糖値の上昇度を示す指標のこと。低GI食品は、  
その数値が**55以下**の食品が該当し、GI値が低い食品は**血糖値の  
上昇を穏やかに**します。肥満や糖尿病の予防はもちろん、  
健康を維持する上で血糖値の急上昇を抑える低GI食品を  
ぜひ取り入れてみてくださいね。



そば



春雨



ビーフン



りんご



ブロッコリー



牛乳



ヨーグルト

季節をもっと楽しく！ ★7月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

## 豆乳ぶっかけそば



## ポイント

そばは主食の中でもGI値が低いため、血糖値が上がりにくい食品といわれています。また豆乳を使っているので、優しい味わいになり、食欲が落ちがちな夏にぴったりのメニューです。

## 材料（2人分）

・そば(乾麺)	200g
・オクラ	4本
・トマト	1個
・めんつゆ(2倍濃縮)	100ml
・豆乳	100ml
・すりごま	大さじ2
・ネギやシソなど	適宜

## 作り方

- 1 豆乳とめんつゆ、すりごまを合わせて冷やしておく。
- 2 オクラを板ずりして茹で、食べやすい大きさに切る。
- 3 トマトを食べやすい大きさに切る。
- 4 長芋そばを時間通りに茹で、冷水でよく洗って水気を切る。
- 5 4を器に盛り1をかける。
- 6 オクラとトマトを盛り付け、お好みでネギやシソなどの薬味をのせる。

## 〈使用商品〉

はたけなか製麺「名産きそば」



季節をもっと楽しく！★7月5ページ★

今月のおすすめレシピ

## サバ味噌缶のトマトパスタ風ビーフン



## ポイント

低GI値食品のビーフンとサバのDHA、  
 トマトのリコピンを掛け合わせたからだに  
 嬉しいメニュー。電子レンジで作れるため  
 火を使わず、洗い物も少なく済みます。

## 材料（1人分）

- ・ケンミン焼ビーフン 1袋
- ・しめじ 1/2パック
- ・バジルの葉 2枚

## (A)

- ・サバの味噌煮缶 1/2缶  
 (いわしの味噌煮缶でも可)
- ・カットトマト缶 1/2缶
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・にんにくすりおろし 小さじ1/2

## 作り方

- 1 しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- 2 (A)は混ぜ合わせておく。(缶詰は汁ごと入れる。  
 サバの身はある程度形を残しておき、  
 骨が気になるなら取っておく)
- 3 耐熱容器に(A)の半分量、ビーフン、  
 残りの(A)としめじを順に入れ、  
 ラップをかけて電子レンジで加熱する。  
 (500W 約6分/600W 約5分)  
 ※加熱の途中で、一度取り出し、  
 全体をよくかき混ぜてください。
- 4 加熱後、全体的によく混ぜ合わせたら、  
 バジルを上のにのせる。

## 〈使用商品〉

ケンミン「ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油」

