

～食事で健康な心とからだを育もう～  
**バランスのよい食事で毎日元気！**

## ◆ 8月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の「ゴーヤ」「にんにく」について知ろう！

旬の食材を存分に美味しくいただくための  
見分け方や保存方法をご紹介します。

5ページ ⇒ 夏休みにオススメの簡単昼食メニューをご紹介します。

5～7ページ ⇒ 先月号でも紹介しましたが、6月8日(土)に大館ショッピングセンターで健康応援フェアを実施しました。今回は健康な骨を保つためにとりいれたい習慣についてをご紹介します。



6ページのチェックシートで  
普段の生活を  
見直しましょう！



いくちゃん

**夏**の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 ゴーヤの選び方について、正しいものはどれ？

- A. 小ぶりで太くずっしりと重いもの
- B. 表面のイボが小さめで揃っているもの
- C. ゴーヤの先の方(おしり側)が黄色いもの
- D. イボのハリがあまりなく、握った感じがふわっとしているもの

Q2 ゴーヤに含まれる栄養素で身近な野菜の中でも突出して多いのは？

- A. カリウム
- B. カルシウム
- C. マグネシウム
- D. ビタミンC



クイズの解答は2～3ページでご紹介！



## 季節をもっと楽しく！★8月 2ページ★

## ゴーヤの選び方と保存方法のお話し

今月は



ゴーヤ

ゴーヤは一般的に大きなものよりも、**小ぶりで太くずっしりと重いもの**の方が味がよいといわれています。また、**表面のイボにツヤとハリがあるもの**を選びましょう。鮮度が落ちると、イボがしなびてきてしまいます。また**先端(おしり)が、黄色っぽく変色しているものは熟しすぎの可能性**も。緑色が濃いものを選びましょう。ゴーヤはそのままにしておくとうみやすいので、生の場合は洗わずに種とわたをとって新聞紙に包んで保存しましょう。水がつくとそこから傷んでしまいます。下処理をしたら冷蔵庫で保存を。冷凍の場合は、スライスしてから保存すれば、そのまま調理に使えるので便利です。

## ゴーヤきんぴら

副菜

カロリー 72Kcal (1人分)

塩分 0.7g (1人分)

調理時間 20分



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 材料(2人分)

・ゴーヤ	160g
・植物油	小さじ2
・赤とうがらし	適宜
(A)	
{ ・みりん	小さじ1
{ ・しょうゆ	大さじ1/2
・かつお節	2g

## 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたを除き、斜めに薄く切る。
- ② フライパンに油を熱し、小口切りにした赤とうがらし、①を加えて炒める。しんなりしてきたら(A)を加えて調味し、かつお節を混ぜる。

## 季節をもっと楽しく！★8月3ページ★

今月は



ゴーヤ

## ゴーヤに含まれる栄養素のお話し

ゴーヤには、カリウムやマグネシウムなどのミネラルや、ビタミンB<sub>1</sub>なども含まれていますが、特に豊富なのはビタミンC。ウリ科の中でも断トツに多く、キュウリの約5倍、レモン果汁よりも多く含まれています。ビタミンCは皮膚や粘膜を強化し、免疫力アップにはたらく栄養素です。加熱や水洗いで流れてしまうイメージの強いビタミンCですが、ゴーヤのビタミンCは、デンプンと結合しているため、加熱しても失われにくいのが特徴。調理を工夫して、積極的にとりたいものですね。

## ゴーヤチャンプルー

主菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 266Kcal (1人分)

塩分 1.7g (1人分)

調理時間 15分

## 材料(2人分)

・豚もも肉	120g
・塩	少々
・木綿豆腐	1/2丁
・ゴーヤ	160g
・にんじん	40g
・卵	1個
・ごま油	大さじ1
・赤とうがらし	適宜
・塩	小さじ1/3
・しょうゆ	小さじ2/3

## 作り方

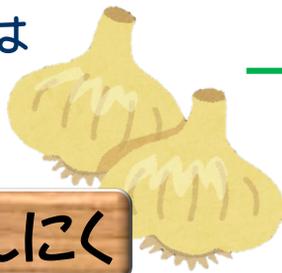
- ① 豚肉はひと口大に切って塩をふる。
- ② ゴーヤは縦半分に切って種とわたを除き、薄切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、赤とうがらし、豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったらゴーヤ、にんじんを加えて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら豆腐を大きくくずして加え、塩、しょうゆで調味する。溶き卵を回し入れてさらに炒める。

## 季節をもっと楽しく！★8月 4ページ★

## にんにくに含まれる栄養素のお話し

今月は

にんにく



にんにくのおいのもとには**アリシン**という成分です。アリシンはにんにくの細胞を壊すことで発生するので、刻んだりつぶすとにおいが出ます。このアリシンは強い殺菌作用があるとされており、体内で**ビタミンB1**と結合すると、より一層、疲労感の解消やスタミナUPに働きます。また、野菜の中ではたんぱく質が多いのも特徴。細かく刻んで香りづけに使うもよし、がっつり食べてもよし、と夏の強い味方ですね！

## 豚肉と夏野菜のにんにく炒め

## 主菜

カロリー

204Kcal (1人分)

塩分

1.5g (1人分)

調理時間

20分



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 材料(2人分)

・豚もも薄切り肉	160g
・塩、こしょう	各少々
・セロリ	50g
・パプリカ(赤)	大1/2個
・さやいんげん	40g
・にんにく	1かけ
・赤とうがらし	1/2本
・ごま油	大さじ1

## (A)

・ナンプラー	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ2

## 作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、塩、こしょうをまぶす。
- ② セロリは斜め切り、パプリカは乱切りにする。
- ③ さやいんげんはへたを落とし、熱湯でさっとゆでて斜め半分に切る。
- ④ にんにくは小さめの角切りに、赤とうがらしは輪切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、①を炒め、肉の色が変わったら④、②の順に加えて炒め、最後に③を加え、(A)で調味する。

## 季節をもっと楽しく！★8月5ページ★

## 親子で挑戦！夏休みの簡単昼食

夏休みの昼食の献立を考えるのは大変ですよ。麺類などの単品メニューが多くなり、栄養のバランスも気になるところです。

そんな時は、サラダ麺がオススメです。時間がないときはカット野菜も活用しましょう。麺メニューにサラダをのせるだけで、バランスがよくなるだけではなく、彩りもよくなります。

せっかくの夏休みなので、親子でチャレンジしてもいいですね！一緒に調理をすることによって、食育にもつながります。



## きゅうりとツナのサラダうどん

主食

カロリー

335Kcal (1人分)

塩分

2.9g (1人分)

調理時間

10分

## 材料(2人分)

・きゅうり	1本
・ミニトマト	6個
・レタス	40g
・ツナ水煮缶	小1缶
・冷凍うどん	2玉
・めんつゆ(ストレート)	1カップ



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 作り方

- ① きゅうりは小口切り、ミニトマトは半分に切り、レタスは小さくちぎる。
- ② うどんをゆでて流水でよく洗い、ザルにあげておく。
- ③ 器に①、②、ツナを盛り、めんつゆをかける。

季節をもっと楽しく！★8月 6ページ★

気になるからだの状態をみてみましょう



健康応援フェア



先月号でもご紹介しましたが、6月8日(土)にいとく大館ショッピングセンターのイトインスペースで、健康応援フェアを実施しました。見た目では分からない骨の強さと血管年齢を測定し、管理栄養士による栄養相談も行いました。

今日は、健康な骨を保つためにとりいれたい習慣についてご紹介します。

健康な血管を保つためにとりいれたい習慣については、6月号をご覧ください！

### 骨 チェックシート



- 若いころに比べて4 cm以上背が縮んできた・腰が曲がってきた
- 体格は細身で筋肉も少ない方だ
- 高齢(65歳以上)・閉経している・生理不順・卵巣摘出手術をしている
- 野菜・大豆製品・海藻類・きのこ類はあまり食べない
- 牛乳・乳製品・小魚はあまり食べない
- 好き嫌いが多く、偏った食事をしがちである
- インスタント食品やテイクアウト食品をよく食べる
- 天気のよい日でもあまり外にでかけない
- 運動はほとんどしない・運動の習慣がない・あまり歩かない

上の項目のうち、いくつあてはまりましたか？あてはまる項目が多いほど要注意！  
普段の生活をこの機会に見直したいですね！

からだの中では、常に古い骨の細胞が壊され、新しい骨がつくられています。この一連の流れを「骨代謝」といいます。

カルシウム不足やホルモンバランスの変化により、骨が破壊される一方で、骨の形成が追いつかなくなってしまうと、骨がスカスカになり、もろくなってしまいます。この状態を「骨粗しょう症」といいます。

骨がもろくなることによって、つまずいたり、手をついてしまったりしたときに、骨折をしてしまうこともあります。



## 季節をもっと楽しく！★8月7ページ★

## ● バランスのよい食事を心がけましょう

- ・無理なダイエットや偏食はカルシウム不足につながります。
- ・乳製品、大豆製品、小魚・海藻類をとりいれましょう。
- ・カルシウムの吸収をよくするためには、**ビタミンD**や**ビタミンK**をとることが必要です。また、骨質を高めるために、**ビタミンB6**・**ビタミンB12**をとることも大切です。これらをまんべんなくとるためにも、バランスのよい食事が不可欠です。

## カルシウム

- ・牛乳、乳製品
- ・大豆製品
- ・小魚、海藻類
- ・ごま など



## ビタミンD

- ・干し椎茸
- ・きくらげ
- ・紅鮭
- ・さんま など



## ビタミンK

- ・納豆
- ・おかひじき
- ・モロヘイヤ
- ・あしたば など



## ● レモンを生活にとりいれてみましょう

- ・骨を健康に保つためには、カルシウムは欠かせない成分のひとつです。ただし、カルシウムは水に溶けにくく、体内でも吸収されにくいということが難点です。レモンなどのかんきつ類に含まれるクエン酸は、カルシウムなどのミネラルを溶けやすい形にします。これを「**キレート作用**」と呼びます。（ほかにも、酢酸を多く含む酢や飲用酢、乳酸を多く含むヨーグルトなどもあります。）

## ● 適度な運動を心がけましょう

- ・毎日15分ほど外に出て、散歩をすることも効果的です。カルシウムの吸収を高めるビタミンDは日光（紫外線）に当たることで皮膚でもつくられます。（ガラスは紫外線をあまり通さないので注意！）
- ・適度な運動を行い、骨に適度な負荷をかけるは、骨を強くすることにつながります。
- ・無理をしない範囲で気長に続けることが大切です！

## 気になる症状がある方は・・・

## ● コレステロール値が気になる方は・・・

牛乳やヨーグルトを食べるときは、**低脂肪**や**無脂肪**のものを選ぶようにしましょう。**大豆製品**や**海藻類**などからカルシウムをとることもオススメです。

## ● 血糖値が高めの方は・・・

ヨーグルトを選ぶときは、果物や糖分が入っているものではなく、**プレーン**のものを選ぶようにしましょう。また、間食としてとりいれるのではなく、朝食・昼食・夕食の3食の中に、食材としてとりいれるのもオススメです。

## ※ ワーファリン（血液凝固阻止剤）を服用している方・・・

ビタミンKを多く含む納豆などは控えましょう。心配な方は、医師や管理栄養士にご相談ください。