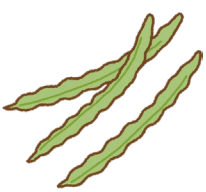
ITOKU いとくヘルシー通信
心ふれあう素敵なくらし。

6月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
						1 麦茶の日 牛乳の日
2 オムレツの日	3 あじの日	4 蒸しパンの日 蒸し料理の日 蒸し豆の日	5 ロコモ予防の日	6 梅の日 ロールケーキの日	7	8
9 父の日	10 ローストビーフの日	11	12	13 いいみょうがの日	14	15 生姜の日
16 父の日 さくらんぼの日 和菓子の日	17	18 おにぎりの日	19	20 ペパーミントの日	21 スナックの日 エビフライの日	22
23	24	25	26	27 ちらし寿司の日	28	29 佃煮の日
30 夏越ごはんの日						

今月の旬食材のおはなし

さやいんげん



旬の期間
6～9月

〈選び方〉 さやが**鮮やかな緑色**で**表面にハリのあるもの**がおすすめ。
また、さやの**両端がピンとしているもの**が良品です。

〈保存方法〉 さやいんげんは乾燥に弱いので、**ラップなどで包むか、保存袋に入れて**保存します。たくさん手に入ったときは、まとめて**ゆでて冷凍保存**するのがおすすめ。

〈栄養素〉 さやいんげんはマメ科なので、
たんぱく質や**食物繊維**が含まれています。

copyright © ITOKU CO.,LTD. all rights reserved.

季節をもっと楽しく！ ★６月２ページ★

今月のおすすめレシピ

さばといんげんの梅炒め

調理時間	エネルギー	塩分
～10分	221kcal	1.7g

ポイント

しっかりしたさばのうま味に梅のさっぱり感・ごまの香ばしさが加わり、ごはんのおかずにも、お酒のおつまみの小鉢にも使える一品です。梅干しは塩分に合わせて、お好みで量を加減しましょう。

材料（2人分）

・「さば水煮」	1缶
・いんげん	60g
・梅干し	大2個
・サラダ油	大さじ1
・白ごま	大さじ1/2

作り方

1. 「さば水煮」は身と缶汁に分けます。
2. いんげんは4～5cm長さに切ります。梅干しは種をのぞいて包丁でたたきます。
3. フライパンにサラダ油を熱し、いんげんを炒め、1の身を加えて粗くほぐします。缶汁・梅干しを加えて汁気がなくなるまで中火で炒めます。
4. 3を器に盛り、白ごまをふります。

〈使用商品〉

ニッスイ「さば水煮 180g」

提供 株式会社ニッスイ

copyright © ITOKU CO.,LTD. all rights reserved.

季節をもっと楽しく！ ★６月３ページ★

今月の食育コラム

鉄分補給

鉄分は日本人にとって不足しやすい栄養素の1つ。
今回は、体内に吸収されにくい鉄を効率よく摂取するためのポイントをご紹介します。

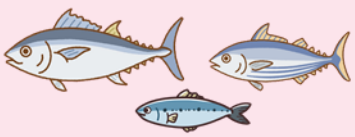
01 鉄分の種類

食品に含まれる鉄には、肉や魚の赤身に多く含まれる「**ヘム鉄**」と、
野菜や穀類、豆腐、海藻類などに多く含まれる「**非ヘム鉄**」の2種類あります。
ヘム鉄のほうが体内で効率よく吸収できます。

ヘム鉄

牛肉・鶏肉・豚肉など

レバー（牛・鶏・豚）


まぐろ・かつお・いわしなど

吸収率 15～25%

非ヘム鉄

貝類

ほうれん草・小松菜など

大豆・納豆など

ひじきなど

吸収率 2～5%

02 鉄分の吸収率を高めるポイント

吸収率が低い非ヘム鉄ですが、
ビタミンCと**たんぱく質**を一緒に摂ると吸収率がアップします！

- ビタミンCは加熱すると失われやすいので、いちごなど生で食べられる果物を**食後のデザート**としてプラス！
- じゃがいもやピーマンなど**加熱してもビタミンCが壊れにくい食品**を組み合わせましょう。

- 特に赤身の肉や魚は、**たんぱく質と鉄**が一緒に摂取できます。
- 非ヘム鉄を含む野菜とヘム鉄が豊富な肉や魚を、牛乳と一緒に煮込むのもおすすめです。

参考：(株)明治「貧血解消の強い味方！ビタミンCやタンパク質が鉄分の吸収率を上げる」
大正製薬グループ「鉄分を簡単に摂る方法は？5つの方法を伝授！」

copyright © ITOKU CO.,LTD. all rights reserved.

季節をもっと楽しく！　★６月４ページ★

今月のおすすめレシピ

あさりとミニトマトのガーリック蒸し

調理時間	エネルギー	塩分
15分	48kcal	1.2g

ポイント

あさりには、鉄と造血作用のあるビタミンB12が含まれているため、相乗効果が期待できます。フライパンひとつでかんたんに作ることができ、あさりとミニトマト、それぞれのうま味が際立ちます。

材料（2人分）

・あさり(殻つき)	200g
・ミニトマト	14個(100g)
・にんにく	1かけ
・わかめ(戻して)	80g
・白ワイン	大さじ2
・こしょう	少々

作り方

1. あさりは砂抜きをし、
   殻をこすり合わせて洗い、水けをきる。
2. トマトはへたを除く。
   にんにくは小さめの粗みじんにする。
   わかめはざく切りにする。
3. フライパンにあさりとにんにくを入れ、
   ワインを加えてふたをし、火にかける。
   あさりの口が開いたら、
   トマトとわかめを加えてひと煮し、
   仕上げにこしょうをふる。

提供　株式会社Wellmira（ウェルミラ）

copyright © ITOKU CO.,LTD. all rights reserved.

季節をもっと楽しく！ ★６月５ページ★

今月のおすすめレシピ

厚揚げの肉みそかけ

調理時間 15分 | エネルギー 222kcal | 塩分 1.1g

ポイント

厚揚げなどの大豆製品には鉄が多く含まれています。また、肉などのたんぱく質と一緒にとることで吸収が良くなります。

材料（2人分）

- 厚揚げ 1枚
- 鶏ひき肉 60g
- 長ねぎ 10g(約5cm)
- しょうが 4g(約1/2片)
- 植物油 小さじ1
- （A）
  - だし 1/2カップ
  - みそ 大さじ1
  - しょうゆ 小さじ1
  - 砂糖 小さじ1
- かたくり粉 少々
- あさつき(万能ねぎでも可) 少々

作り方

1. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし4～6つに切って、グリルかトースターでこんがりと焼く。
2. なべに油を熱し、長ねぎ、しょうが、ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら(A)を加え、煮立ったら水溶きかたくり粉を加える。
3. 1を器に盛り、2をかけて小口切りにしたあさつきを散らす。

提供 株式会社Wellmira（ウェルミラ）

copyright © ITOKU CO.,LTD. all rights reserved.