



8 月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
				1 パインの日 	2 カレーうどんの日 おやつの日	3 はちみつの日
4 栄養の日 	5 二の丑 発酵の日 パン粉の日	6 ハムの日	7 バナナの日 	8 タコの日 たこ焼の日	9 ハンバーグの日 	10 焼き鳥の日 はとむぎの日
11 山の日	12 振替休日	13 お盆入り 	14	15 刺身の日 	16 お盆明け 	17
18 米の日 ビーフンの日 	19	20	21	22	23	24 ドレッシングの日
25 即席ラーメンの日	26	27	28	29 焼肉の日 	30	31 野菜の日

今月の旬食材のおはなし

たこ



旬の期間

6～7月下旬

〈選び方〉 足が太く、吸盤に弾力があり、表面につやのあるものを選びましょう。

〈保存方法〉 たこは鮮度が落ちやすいので、一度に使いきれない場合は、

ぬめりを取り湯通してから冷凍保存します。調理の際は、加熱すると最初はたんぱく質が固まって硬くなりますが、加熱し続けるとたんぱく質の結合が切れて軟らかくなります。調味料も浸透しにくいので、時間をかけてゆっくりと煮るのが美味しくいただくコツです。

〈栄養素〉 高たんぱく低脂質な食材です。その他にも、タウリンやビタミンB12、ビタミンEなども含んでいます。



季節をもっと楽しく！ ★ 8月2 ページ★

今月のおすすめレシピ

たことアボカドのたらこパスタ



調理時間
7分

エネルギー
635kcal

ポイント

たことアボカドをレモン汁でマリネしてから混ぜ合わせると、魚介の味もすっきりと味わえます。刺し身用のたこは、1人前でも買いやすく、たんぱく源としても便利な食材です。

材料（1人分）

- ・オーマイ 和パスタ好きのための たらこ 1人前
- ・オーマイ スパゲッティ 1.5mm 100g
- ・たこ(刺し身用ボイル) 60g
- ・アボカド 1/2個
- ・レモン汁 小さじ2〜3

作り方

- 1 たっぶりの湯で、スパゲッティを5分茹でる。
- 2 アボカドは一口大に切り、たこは一口大に切ってボウルに入れ、レモン汁をかけてさっと混ぜ合わせる。
- 3 2にスパゲッティ、たらこソースを加えて混ぜ、器に盛りつけ、別添の刻みのりを添える。



〈使用商品〉

ニッポン「オーマイ 和パスタ好きのための たらこ」
「オーマイ スパゲッティ 1.5mm」

季節をもっと楽しく！ ★ 8月3 ページ ★

暑さに負けないカラダづくり

夏の暑さで体がだるい、疲れやすい、食欲がわかないなどといった体調不良を感じていませんか？今回は、食生活において暑さに負けないカラダづくりについてご紹介します。

01

もしかしたら「夏バテ予備軍？」 普段の食生活をチェック!

参考：一般社団法人Jミルク『「暑さにまけるな」…ミルクでおいしく、涼やかに』

- ☐ ジュースなどの甘い飲み物をよく飲む
- ☐ 食事はそうめんなどの軽いもので済ますことが多い
- ☐ 朝食を抜いたりして、食生活が不規則だ
- ☐ 夏バテしないように、うなぎやとんかつなどをよく食べる
- ☐ 汗をかくといけないので、なるべく水分を控えている
- ☐ アイスやスイカなど冷たいものをよく食べる
- ☐ 食欲がわかないので、のどごしの良いものばかり食べてしまう
- ☐ アルコールを毎晩欠かさない

チェック数が0～2個

⇒ほとんど問題ありません。

より良い食生活を目指しましょう。

チェック数が3～5個

⇒少々夏バテが心配です。

食生活から早めの対策を。

チェック数が6個以上

⇒すっかり夏バテしていませんか？

食生活を見直しましょう。

02

暑さに負けないカラダづくりにおすすめな栄養素

参考：伊藤園健康体オンラインショップ『夏バテを予防して健康的な夏を過ごそう』

ナイアシン



脳のリラックスに欠かせない
セロトニンの原料になる。



クエン酸



梅や酢、柑橘類に含まれる
酸味成分で食欲増進に役立つ。

ビタミンC



毎日の「元気」と「美容」
に嬉しい栄養素。

アリシン



ビタミンB1を
吸収しやすくする。

ビタミンB群



糖質・たんぱく質・脂質を
効率よく使うための
影のヒーロー。



季節をもっと楽しく！ ★ 8月4ページ★

今月のおすすめレシピ

帆立貝柱とスプラウトの梅わさび酢あえ



調理時間
15分

エネルギー
54kcal

塩分
0.5g

ポイント

前菜やおつまみにぴったりの小鉢です。梅とわさびの風味が食欲をそそります。

材料（2人分）

- ・帆立貝柱(生食用) 100g
- ・スプラウト(ブロッコリー) 1パック
- ・梅干 1個
- ・練りわさび 小さじ1/3
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 ひとつまみ
- ・しょうゆ 小さじ1/4

作り方

- 1 貝柱は厚みを半分に切る。
- 2 スプラウトは根を落として水に放し、シャキっとしたら水けをきる。
- 3 梅干は種を除いて包丁の背でこまかくたたき、他の調味料と混ぜ合わせ、1と2をあえる。



季節をもっと楽しく！ ★ 8月5 ページ ★

今月のおすすめレシピ

大根といわしのマリネ



調理時間
15分

エネルギー
169kcal

塩分
2.5g

ポイント

あえるだけなのにごちそう気分が
味わうことができ、作り置けるので
おもてなしにも活躍します！

材料（2人分）

- | | |
|-----------|--------|
| ・大根の塩漬け＊ | 1/2量 |
| ・いわし(刺身用) | 2尾 |
| ・クレソン | 1/3束 |
| ・レモン | 1/4個 |
| (A) | |
| ・オリーブ油 | 大さじ1 |
| ・酢 | 大さじ1/2 |
| ・塩 | 小さじ1/5 |
| ・こしょう | 少々 |

作り方

- ＊大根の塩漬けの作り方：
大根(1/2本)は皮をむいて薄い輪切りにし、塩(大さじ1/2)をふってなじませ、ジッパーつきポリ袋または密閉容器に入れて冷蔵庫で一晩おく。
※そのままでおいしく頂けます。
- 大根の塩漬けは汁けを絞っておく。
- いわしは手開きにして骨と皮を除き、幅1cmの斜め切りにする。
クレソンは手で食べやすくちぎり、レモンは半月切りにする。
- 1、2を混ぜ合わせた(A)であえ、味がなじむまで15分ほどおく。