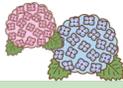


# 6月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
麦茶の日 牛乳の日 	オムレツの日 	あじの日 	蒸しパンの日 蒸し料理の日 蒸し豆の日 	ロコモ予防の日 	梅の日 らっきょうの日 ロールケーキの日 	
8	9	10	11	12	13	14
		ローストビーフの日 ミルクキャラメルの日			いいみよがの日 	
15	16	17	18	19	20	21
父の日 生姜の日 枝豆の日 	麦とろの日 和菓子の日 		おにぎりの日 			夏至 スナックの日 えびフライの日 
22	23	24	25	26	27	28
					ちらし寿司の日 	
29	30					
佃煮の日	夏越ごはんの日 					

## 今月の旬食材のおはなし

### オクラ



旬の期間  
5～10月

〈選び方〉 全体的に緑色が濃く鮮やかで、表面がうぶ毛で覆われているもの、およそ8cm程の適度な大きさのものを選びましょう。

〈保存方法〉 低温と乾燥に弱いオクラを保存する際は、水分を含んだキッチンペーパー等で包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。下茹でしたオクラを輪切りにして冷凍するのもおすすめ。

〈栄養素〉 オクラのぬめりの正体はペクチンなどの水溶性食物繊維です。その他にも、カルシウム、βカロテン、カリウム、鉄などいろいろな栄養素をまとめて摂ることができます。

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

## レンジで簡単スタミナうどん

調理時間  
5分エネルギー  
453kcal塩分  
3.0g

## ポイント

冷凍うどんを電子レンジで温めて、プチッとうどんのたれを和え、具材をのせれば完成！手軽に作れてスタミナ満点です。

## 材料（1人分）

- ・うどん(ゆで) 1玉
- ・納豆 1パック
- ・とろろ 40g程
- ・オクラ(小口切り) 2本
- ・温泉卵 1個
- ・エバラプチッうどん  
釜玉うどん 1個

## 作り方

- 1 うどんは耐熱皿にのせ、表示通りに電子レンジで温めます。
- 2 1を「プチッうどん」で和え、納豆・とろろ・オクラ・温泉卵をのせて、出来あがりです。

## 〈使用商品〉

エバラ「プチッうどん 釜玉うどん」



季節をもっと楽しく！ ★6月3ページ★

今月の  
食育コラム

# 大人のおやつ

おやつは“間食”として食事と食事の間にとるものですが、「補食」、「第4の食事」とも言われます。上手におやつをとることで、食べ過ぎや栄養の不足を補い健康づくりに役立てることが出来ます。今回は、おやつ選びのポイントについてご紹介します。

## おやつの量を考える

おやつは、1日のエネルギー摂取量の10%程度に抑めることがおすすめです。それ以上摂ってしまうと、食事が疎かになってしまったり、エネルギー摂取量が多くなりすぎてしまうことが考えられます。

表 年齢別 1日の総エネルギー消費量

	男性	女性
8~9歳	1,850	1,700
10~11歳	2,250	2,100
12~14歳	2,600	2,400
15~17歳	2,850	2,300
18~29歳	2,600	1,950
30~49歳	2,750	2,050
50~69歳	2,350	1,850
70歳以上	2,250	1,750

食事摂取基準2025年版 推定エネルギー必要量(身体活動レベルふつう)より

おやつの適量は、年齢、体格、運動量などによって異なります。上記の表を参考に日頃の活動量や食事量に応じて、量を工夫してみてください。

## おやつの質を考える

おやつは、一般的に気分転換やリフレッシュのために「菓子や嗜好品を食べるもの」というイメージが強いですが、**食事でも不足しがちな栄養素を補えるものを選ぶことで、バランスの摂れた食生活に繋がります。**

### ライフスタイル別！間食の活用方法

#### 毎日忙しく過ごしている人

例) 食事の時間が取れず、栄養バランスが崩れがちな人など



ヨーグルト



牛乳



ドライフルーツ

日本人が不足しがちな栄養素である**カルシウム**や**食物繊維**を補うことができます。

#### 夕食の時間が遅くなってしまう人



おにぎり



サンドウィッチ



例) 塾帰りの  
お子さんなど

食事と食事の間隔は**4~5時間**が理想的。それよりも時間が空いてしまう人は、おにぎりなどを昼食と夕食の間に摂取することで、夕食の食べ過ぎや、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。



参考: 森永製菓(株)「大人のおやつは栄養面に配慮した間食を!おいしいだけじゃない間食レシピ特集」日本調剤「おいしく、楽しく、健康に!間食を上手に活用しよう【栄養だより2023年8月号】」

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

## バナナのキャラメルソテー



調理時間

15分

エネルギー

188kcal

塩分

0.1g

## ポイント

おなじみの食材もひと手間加えるだけで立派なおやつに。ヨーグルトの水きり時間はお好みでOK。時間を置くほど濃厚な食感になります。バナナからカリウムや食物繊維、ヨーグルトからたんぱく質やカルシウムを補うことができます。

## 材料（2人分）

- ・バナナ 2本
- ・グラニュー糖 大さじ1・1/3
- ・バター 小さじ1
- ・プレーンヨーグルト 1カップ

## 作り方

- 1 キッチンペーパーを敷いたざるにヨーグルトを入れ、水きりをする。
- 2 バナナは乱切りにする。
- 3 小さめのフライパンにグラニュー糖を入れ、きつね色になるまで時々混ぜながらキャラメルを作る。そこへバター、バナナを加えさっと炒め合わせ、ヨーグルトと一緒に器に盛り合わせる。

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

## 車麩のフレンチトースト



調理時間  
20分

エネルギー  
85kcal

塩分  
0.1g

### ポイント

お麩にしっかり卵液をしみ込ませた和風フレンチトーストです。  
麩は小麦たんぱく(グルテン)を原料にしているので、たんぱく質を補うことができます。

### 材料 (2人分)

- ・車麩 1個
- ・牛乳 50ml
- ・卵 1/2個
- ・植物油 小さじ1
- ・メープルシロップ<sup>o</sup> 大さじ1
- ・シナモンパウダー 少々

### 作り方

- 1 車麩はたっぷりの水(またはぬるま湯)に10分から15分つけて戻し、牛乳と溶き卵を合わせたものにつける。
- 2 フライパンに油を熱し、1を両面焼く。
- 3 器に2を盛り、メープルシロップ<sup>o</sup>をかけ、シナモンをふる。