



8月 旬のたべもの

ししとう、えだまめ、おくら、きゅうり、しそ、トマト、ズッキーニ、とうがん、とうもろこし、ナス、ゴーヤ、レタス、みょうが、鮎、あなご、ぶどう、もも など…

今月は **にんにく**

にんにくの栄養

強い香りは硫化アリルという抗酸化作用を持つ成分で、免疫力増強や動脈硬化予防に働きます。硫化アリルの1種であるアリシンはビタミンB₁の吸収率を高め、スタミナ増強にも働きます。



旬:5月~8月
主な産地:青森県、北海道、香川県

R3.7.19 現在
にんにくの
小売価格(税込)
211円/1個

にんにくを
おいしく食べよう!

●選び方

- ・粒が大きく、かたくしまっているもの
- ・大きさに対して重みがあるもの
- ・外側の皮がしっかりと重なって、白くふっくらしたもの

●保存

- ・風通しの良い場所につるすなどして保存

<夏は鉄分を積極的に摂ろう>



暑い夏は口当たりの良い淡泊な食事を選びがちになります。疲労感など、夏バテと思っている症状も実は鉄分不足かもしれません。鉄分を多く含む食品を意識して摂るようにしましょう!

◆ 18歳以上の鉄の推奨量(mg/日)日本人の食事摂取基準(2020年版)より

年齢	男性	女性(月経なし)	女性(月経あり)
18~29歳	7.0	6.0	10.5
30~49歳	7.5	6.5	11.0
50~69歳	7.5	6.5	11.0
70歳以上	7.0	6.0	

◆ 鉄分を多く含む食品

※妊婦・授乳中の方は別途付加量があります

ヘム鉄

赤身の肉や魚に多い
身体に吸収されやすい



非ヘム鉄

植物性食品に多い
ヘム鉄と比較すると吸収されにくい



- ・ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂ると鉄の吸収率がUPします♪
- ・酸味のあるものは胃酸の分泌を促進して鉄の吸収をスムーズに!

<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・196Kcal)
- 主菜: ゆで豚のにんにくソースがけ
- 汁物: じゃがいもの冷製スープ
- 副菜: 大葉と切り干し大根の酢の物
- 副菜: ゴーヤのわさびマヨ和え

献立の栄養価

エネルギー量
614 Kcal

塩分
2.1 g

糖質: 61.4g
脂質: 25.0g
たんぱく質: 29.7g
食物繊維: 13.3g

<バランスよく栄養をとるために…>

からだにうれしい食べ合わせ

◆ にんにく+豚肉

にんにくのアリシンは、豚肉が豊富に含むビタミンB₁の吸収率を高めて疲労回復や体力増強に働いてくれます。



◆ にんにく+牛乳

にんにくのおい成分は冷製スープに合使用する牛乳のたんぱく質と結合しやすい性質を持っていて、おいを抑えてくれる効果が期待できます!

◆ ゴーヤ+豚肉

ゴーヤはカリウム・カルシウム・マグネシウムなどが豊富ですが、特にビタミンCが豊富で加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCは豚肉と一緒に摂ることで夏バテ予防に効果的に働きます。

献立のポイント



夏にぴったりなさわやか&スタミナメニュー

酢を使用したり冷製スープにすることで食べやすく、ニンニクと豚肉でスタミナもつくメニューになっています。



にんにくの薬膳効果には身体を温める働きもあります♪

暑い時期はエアコンで身体が冷えてしまうなんてときも…。にんにくを食べて温めてあげましょう!

風鈴の起源は…

風鈴の起源は一説によると中国とされています。元は音の鳴り方によって物事の吉兆を占うための道具でしたが、仏教とともに日本に入ってきてからは厄除けとして使われ、音の間こえる範囲に住む人々には災いが起こらないと信じられてきました。今は涼やかな音の風鈴ですが、元は青銅製の鈍い音だったそうです。ガラス文化が広まるとガラスでできた風鈴が一般家庭の縁側でも多く使われるようになりました。現代でも夏の風物詩ではありますが年々暑さが厳しくなり窓を閉め切ってエアコンを使用して過ごすことが増えた人も多いと思います。室内の扇風機やエアコンの風があたる場所や玄関などに飾って、風鈴ならではの涼やかな夏もお家で是非楽しんでみてはいかがでしょうか。





今月のおすすめレシピ



主菜 ゆで豚のんにくソースがけ

調理時間 約15分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
203 kcal	1.0 g
	食物繊維
	2.0 g



<材料・2人分>

- 豚肉薄切り(もも肉)・・・160g
 - レタス・・・4枚
 - にんにく・・・1かけ
 - にら・・・½束
- ★
- しょうゆ・・・小さじ2
 - 酢・・・小さじ2
 - ごま油・・・小さじ2

<作り方>

1. たっぷりのお湯で火が通るまで豚肉を茹でる。
2. にんにくをみじん切り、にらを小口切りにする。
3. 2と★全てを耐熱ボウルに入れてラップをかけて1分加熱する。
4. レタスを一口大に切りレンジで1分加熱する。
5. 皿に4と水気を切った豚肉を乗せる。
6. 5に3をかけたら完成。

汁物 じゃがいもの冷製スープ

調理時間 約25分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
139 kcal	0.7 g
	食物繊維
	6.2 g



<材料・2人分>

- じゃがいも・・・1個
- たまねぎ・・・¼個
- 牛乳・・・200cc
- コンソメ顆粒・・・小さじ1
- 水・・・200cc
- バター・・・10g
- 塩こしょう・・・少々
- 乾燥パセリ・・・適量

<作り方>

1. じゃがいもとたまねぎは皮をむいて、薄切りにする。
2. 鍋にバターと1を入れてを火にかける。
3. 2に水とコンソメ顆粒を加えて10分ほど煮る。
4. 3と牛乳をミキサーにかけ、塩こしょうで味を調える。
5. 器に盛りつけて、パセリを乗せたら完成。

副菜 大葉と切り干し大根の酢の物

調理時間 約15分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
26 kcal	0.2 g
	食物繊維
	1.6 g



<材料・2人分>

- 大葉・・・2枚
 - 乾燥切り干し大根・・・14g
- ★
- だし汁・・・大さじ1
 - 酢・・・小さじ2
 - 砂糖・・・小さじ½
 - 塩・・・少々

<作り方>

1. 切り干し大根は洗って、水につけて戻す。(約10分)
2. 大葉を千切りにする。
3. ボウルに★を混ぜ合わせる。
4. ボウルに1と2を加えてしばらく置く。
5. 味が染みたら、器に盛りつけて完成。

副菜 ゴーヤのわさびマヨ和え

調理時間 約10分

栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
50 kcal	0.3 g
	食物繊維
	0.9 g



<材料・2人分>

- ゴーヤ・・・½本
 - ツナ缶・・・20g
- ★
- わさび・・・小さじ½
 - めんつゆ(ストレート)・・・小さじ½
 - マヨネーズ・・・小さじ1

<作り方>

1. ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをとって薄切りにする。
2. 沸騰したお湯で30秒ほど茹でて、水気を切る。
3. 2とツナ缶、★を和える。
4. 器に盛りつけたら完成。

無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！ <http://www.phmirai.co.jp/>
株式会社ファーマらい 管理栄養士

