



パプリカ、ピーマン、とうもろこし、トマト、茄子、大葉、茗荷、おくら、枝豆、いわし、かじきまぐろ、車えび、しじみ、すいか、メロン、パイナップル、桃 など…

今月は **パプリカ**



パプリカの栄養

パプリカは唐辛子の辛味を除き、肉厚で甘みがあるように改良された野菜。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれており栄養価が高い。赤いパプリカにはカプサイシンも豊富に含まれている為、エネルギー代謝の活性化が期待できる。

旬: 6~8月
主な産地: 茨城県、宮城県など

R3.6.14 現在
パプリカの
小売価格(税込)
98円/個

パプリカを
おいしく食べよう!

●選び方

- ・全体にツヤとハリがあるもの
- ・ヘタのまわりがへこみ、肩が盛り上がっているもの
- ・ヘタの切り口が変色していないもの

●保存

- ・表面の水気を拭き取り、穴あきのポリ袋に入れ冷蔵保存(1週間ほど)

＜夏バテ対策のお食事＞



気温が高くなると、食欲がなくなったり、喉ごしの良い麺類が中心の食事になったりと、栄養が偏りがち...今回はそんな時におすすめのプラス1品をご紹介します。



ざるそばやうどん、素麺など麺類のみのお食事はたんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足しがちなので、**麺類+1品**を意識しましょう!

たんぱく質

体をつくる主成分。
お肉・お魚・大豆製品・卵・乳製品に豊富。



たんぱく質を補う
おすすめの+1品
・冷や奴
・ゆでたまご
・練り製品

ビタミン・ミネラル

体の調子を整える成分。
野菜・果物に含まれ、旬のものは特に豊富。



ビタミン・ミネラルを補う
おすすめの+1品
・冷やしトマト
・ゆでとうもろこし
・おくらのごま和え

ビタミンB₁

エネルギー代謝を助ける成分。
不足すると食欲がなくなったり、疲れやすくなるので要注意。
豚肉・うなぎ・大豆類に豊富。



ビタミンB₁を補う
おすすめの+1品
・冷しゃぶ
・枝豆

＜オススメの献立＞



ひじきの混ぜごはん

＜材料＞2合分
・ごはん…2合分
・乾燥ひじき…10gほど
・にんじん…1/4本
★しょうゆ…大さじ2
★みりん…大さじ2
★だし汁…1カップ

＜作り方＞
①ひじきは水で戻し、にんじんは2cmほどのせん切りにする
②鍋に①と★を入れ、水気がなくなるまで煮る
③ごはんを混ぜれば完成

- 主食: ひじきの混ぜごはん(120g・216Kcal)
- 主菜: パプリカの肉詰め
- 汁物: トマトのお味噌汁
- 副菜: 茄子と茗荷のサラダ
- 副菜: おくらのごま和え

献立の栄養価

エネルギー量	塩分	糖質: 70.2g
536 Kcal	3.9 g	脂質: 17.6g
		たんぱく質: 22.7g
		食物繊維: 9.5g

＜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

◆パプリカ+ひじき

パプリカは野菜の中でもビタミンCの含有量が特に高い野菜。鉄分が豊富なひじきと一緒に摂ることで、鉄の吸収を助け、貧血防止が期待できる。

◆トマト+おくら

トマトに含まれるリコピンは強い抗酸化作用があり、血液をサラサラにする効果が期待できる。おくらに含まれるペクチンも糖や脂質の吸収を抑える働きがある為、動脈硬化予防が期待できる組み合わせ。

◆茗荷+茄子

茗荷の香り成分はα-ピネンによるもの。α-ピネンは神経の興奮を鎮めストレスを緩和する働きが期待できる。茄子に含まれるGABAにも神経の興奮を鎮める働きがある為、相乗効果が期待できる組み合わせ。

献立のポイント

🌻 混ぜご飯で栄養価アップ

食欲が落ちやすい時期は、ひじきやわかめなどの混ぜごはん
で栄養価アップ! 混ぜごはんは塩分も高くなりやすいので
他の主菜・副菜はいつもより味薄めを心がけましょう!

🌻 香味野菜で食欲アップ

みょうがや大葉などの香味野菜を積極的に使用しました。

こまめな水分補給を心がけよう

朝起きてから今まで、何杯分の水分補給をしましたか? 水分補給はこれからの暑い時期の熱中症対策はもちろんのこと、脳梗塞や心筋梗塞の対策としても大切です。夏バテ対策のお食事と一緒に水分補給も意識していきましょう!
暑さが続く時期は、1日に1.5~2ℓの水分補給を心がけることが大切です。起床時、食事中、入浴前後、就寝前などタイミングを決めて1日数回コップ1杯分飲むこと、コップ1杯の水は一気に飲むのではなく、少しずつ飲むようにしましょう! 激しい下痢や嘔吐時は経口補水液、スポーツなどをしてたくさん汗をかいた時はスポーツドリンクがおすすめですが、日常生活では水や麦茶で十分です。こまめな水分補給を心がけ、夏を乗り切りましょう!





今月のおすすめレシピ



主菜 パプリカの肉詰め



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.1 g
228 kcal	食物繊維 1.8 g

<材料・2人分>
 赤・黄パプリカ・・・1/2個ずつ
 合い挽き肉・・・100g
 玉ねぎ(中)・・・1/4個
 サラダほうれん草・・・1～2枚
 薄力粉・・・大さじ1

★
 パン粉・・・大さじ1
 牛乳・・・大さじ1
 塩・・・小さじ1/6
 こしょう・・・少々
 サラダ油・・・小さじ1
 ソース・・・大さじ1

<作り方>

1. パプリカは縦に半分に切って、種とワタを取り除く。玉ねぎはみじん切りにする。サラダほうれん草は根を落とし洗っておく。
2. ボールに合い挽き肉・玉ねぎ・★を入れ、よく練り混ぜる。
3. パプリカの内側に薄力粉をふり、2をすき間なく詰める。
4. 3を縦に半分に切って、表面に薄力粉をまぶす。
5. フライパンにサラダ油を熱し、10分程蒸し焼きにする。
6. お皿にサラダほうれん草を敷き、5を乗せ、ソースをかける。

汁物 トマトのお味噌汁



調理時間 約5分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.8 g
30 kcal	食物繊維 1.4 g

<材料・2人分>

トマト(中)・・・1個
 だし汁・・・2カップ
 まいたけ・・・1/4袋
 味噌・・・大さじ1/2

<作り方>

1. トマトはヘタを取り、1口大のくし切りにする。まいたけは、ほぐしておく。
2. 鍋にだし汁を入れ火にかけ、沸騰したらまいたけを入れる。
3. 一煮立ちしたら、火を弱め、トマトを入れる。
4. 1分程したら、火を止め、味噌を溶かす。
5. お椀によそったら、出来上がり。

副菜 茄子と茗荷のサラダ



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.6 g
30 kcal	食物繊維 1.3 g

※塩もみの吸塩率50%で計算

<材料・2人分>

茄子・・・1本
 茗荷・・・2個
 大葉・・・2枚
 ★
 塩・・・小さじ1/6
 ごま油・・・小さじ1
 ポン酢・・・大さじ1/2

<作り方>

1. 茄子はヘタを取り、縦に半分に切り、2～3mmの半月切りにする。塩でよく揉み、5～10分程置いておく。
2. みょうがはさっと茹で、縦に半分に切り、斜め切りにする。大葉はせん切りにする。
3. 茄子の水気を絞り、みょうが・大葉・★と和える。
4. お皿に盛ったら、出来上がり。

副菜 おくらのごま和え



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.4 g
32 kcal	食物繊維 1.7 g

<材料・2人分>

おくら・・・6本
 ★
 すりごま・・・大さじ1/2
 しょうゆ・・・小さじ1
 砂糖・・・大さじ1/2

<作り方>

1. おくらはヘタを切り落とし、塩を振って板ずりをする。
2. 鍋にお湯をわかし、おくらをさっと茹でる。
3. おくらを冷水にとり、水気を切り、斜め切りにする。
4. ★を合わせておく。
5. 3と4を和えて、お皿に盛ったら出来上がり。

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/>

株式会社ファーマみらい 管理栄養士

