

いよいよ夏がやってきました。暑い時期、冷たくてさっぱりとしたものが食べたくりますが、同じものばかり食べていると栄養バランスが崩れ、夏バテしてしまいます。そこでオススメなのが、夏野菜たっぷりのカレー。カレーのスパイスには、胃液の分泌を促し食欲を増進させる効果があります。また、汗をかくことで体内にたまった熱を逃がしてくれます。さらに、豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復効果があり、夏バテ防止にもってこいです。なんだかだるい、元気がでないという時は夏野菜カレーでしっかりスタミナをつけましょう！

<カレーの具やトッピングにもオススメ！夏野菜の紹介>

トマト



赤い色は抗酸化パワーをもつリコピンによるもの。強い抗酸化力により老化を防ぐ効果の他、ビタミンCを多く含み、風邪予防や美肌効果でも知られています。

なす



皮に含まれる色素成分には抗酸化作用があり、コレステロールの上昇を抑制し、動脈硬化の予防に。揚げたり炒めたりすることで甘みが増しますが、油を多く吸うので大きく切って調理を。田楽やみそ汁、漬物、蒸しなすなど油を使わない調理方法でさっぱりと食べるのも良いですね。

ゴーヤ



苦味成分には食欲を高め、夏バテを防ぐ効果があります。ビタミンCを多く含み、老化や動脈硬化を防ぐ効果も。

オクラ



ネバネバの成分の正体はムチン、ペクチンを含む水溶性の食物繊維。血糖値の上昇を抑えたり、悪玉コレステロールの吸収を妨げる働きがあります。また、胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化を助ける働きも。豚肉、豆腐、厚揚げなど高たんぱく食品と組み合わせると吸収が良くなります。

枝豆

枝豆に含まれるたんぱく質には、肝臓や胃を守る働きがあり、おつまみに最適です。



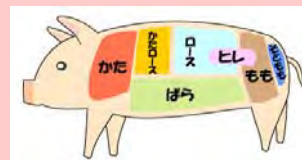
<豚肉を食べて夏バテ予防>

みなさん、カレーに入れるお肉といえば何を思い浮かべますか？ビーフ、ポーク、それともチキン？実は西日本は『牛肉』、東日本は『豚肉』の傾向があるようです。今回は夏バテ予防にもってこいの『豚肉』に注目してみました。

❖豚肉の栄養・豚肉はビタミンB1が牛肉の約10倍と豊富で、疲労回復、イライラを防ぐ効果があります。さらに、ねぎ、にんにく、にら、たまねぎなどと組み合わせて摂ると、これらに含まれる辛味成分のアリシンによりビタミンB1の吸収が高まります。

❖豚肉の部位とその特徴・大きく分けて、かた、かたロース、ロース、そともも、もも、ばら、ヒレの7つに分かれます。

特にヒレは豚1頭から約1kgしかとれない貴重な部位ですが、豚肉の中で一番ビタミンB1を多く含む部位です。脂肪が少なく、柔らかいのでお年寄りにも好まれます。同じくかたもビタミンB1を多く含み、栄養価が高い部位。ももは脂肪が少なく柔らかい部位で、あらゆる料理に良く合います。一方、ばらはお腹の肉で脂肪が多い部分なので食べ過ぎに注意。ベーコンも通常ばらを原料としています。ダイエット中の方は一度湯通ししてから調理すると余分な油をカットできますよ。



<話題の塩こうじについて>

塩こうじとはこうじと塩、水を混ぜて発酵・熟成させた、日本の伝統的な調味料。ビタミンや乳酸菌を豊富に含んでいるため、他の発酵食品同様、整腸作用・美肌作用・老化防止作用などが期待されています。肉や魚を漬けるとうまみが増したり、野菜を漬けるとコクが出ます。塩味のほかに、甘みやうまみも増すため、スープやソースの隠し味に使うこともあります。手作りすることもできますが、最近では市販もされています。ただし、みそ同様、身体によいものでも使いすぎると塩分の過剰摂取になりますので上手に取り入れてみてくださいね。



※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。