



↑こちらのコードから色鮮やかなカラー版をご覧ください。



水谷公民館だより

編集 水谷公民館だより編集委員会
発行 富士見市立水谷公民館 住所 富士見市水谷 1-13-6
TEL 049(251)1129・FAX049(255)9886・✉ fkm-mi@coral.ocn.ne.jp

代表的な夏野菜の栄養価

トマト

夏のお肌に有効なβカロテンやむくみに効果的なカリウムなどのほかりコピンが免疫カアップに最強です!

ナス

紫紺色の皮にはナスニンというポリフェノールが含まれ抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の原因になるコレステロールの吸収を抑制する力、さらに血圧の改善に効果があることもわかっています。油との相性が抜群です。

ピーマン

ビタミン、ミネラルが豊富。特にビタミンCやEはダントツです。独特の香りピラジンは、ほうじ茶などに含まれる成分で心の安定や血液をサラサラにするなど、生活習慣病の予防に効果があるとされます。完熟すると、赤ピーマンになり、リコピンが増加します。

オクラ

オクラのネバネバは、ペクチンやガラクトタンという成分で、水溶性の食物繊維です。腸内の善玉菌を活発にし、コレステロールの吸収を抑えます。またβカロテンが紫外線や疲労回復に役立ちます。

ミョウガ

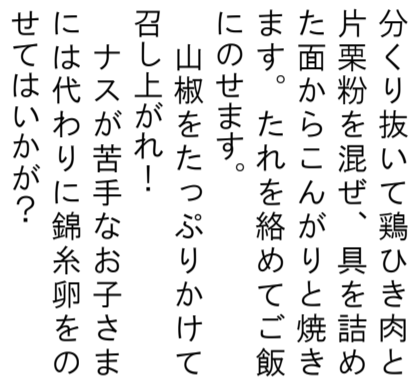
ミョウガ独特の香り、αピネンという成分はリラックス効果や発汗、血行促進、食欲増進作用があります。また、ミョウガジアルという辛味成分が抗菌、解毒などの働きが…。さすが夏の野菜です。

キュウリ

カリウムがむくみを解消する効果があり、ビタミンCは焼けたお肌を癒します。最近、ホスホリパーゼという酵素が脂肪を分解する働きがあることもわかってきたそうです。



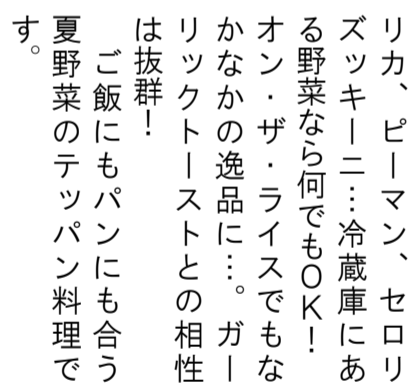
【トマトのハヤシライス】
トマトをたっぷり使ったハヤシライスです。牛肉は脂が固まるのでしゃぶしゃぶ用の豚肉を使うのがポイント。片栗粉をまぶしておきましょう。また、トマトは煮込まないで最後に加えます。ウスターソース、ケチャップ、料理用の赤ワインがあれば本格派の味わいに。冷やしても美味しいトマトのハヤシライス、ぜひ一度お試しください。



【ナスのかば焼き】
始めにみりん、醤油、砂糖でとろみがつくまで煮詰めたタレを作っておきます。ナスをフライパンでさつと焼きます。中の身を半分くり抜いて鶏ひき肉と片栗粉を混ぜ、具を詰め、た面からこんがり焼きます。たれを絡めてご飯にのせます。山椒をたっぷりかけて召し上がれ!ナスが苦手なお子様には代わりに錦糸卵のせてはいかが?



【てんこ盛りソーメン】
ナスをサイの目に切り、軽く揚げておきます。井には麺つゆをたっぷり：揚げたナス、細く切ったトマト、パプリカ、キュウリを麺つゆと卵の黄身で和えて、ソーメンにのせます。千切りのミョウガ、大葉を盛り、ゆで卵をプラスワン。野菜を和える際に粉ゼラチンを少し混ぜると具がまとまります。まさに夏野菜がてんこ盛りの麺メニューです。



【カポナータ】
カポナータは、イタリアナポリの伝統料理。フランスの郷土料理「ラトイユ」と同様、トマトで煮込みます。ナス、タマネギ、パプリカ、ピーマン、セロリ、ズッキーニ：冷蔵庫にある野菜なら何でもOK!オン・ザ・ライスでもなかなかの逸品に。ガリックトーストとの相性は抜群!ご飯にもパンにも合う夏野菜のテッパン料理です。



【オクラとタコの冷やし汁】
オクラにたっぷり含まれたビタミンB1やタコのタウリンが夏バテのカラダに絶大なパワーを発揮します。さらに、タコは低糖質、高タンパクでタウリンは肝機能を高めるので、暑さに疲れたカラダを優しく癒してくれます。ミョウガ、大葉、シヨウウガなどの香味野菜が食欲をそそり、おかわり間違いなしのヘルシーなさっぱりメニューです。



誌面の都合上、料理に使用した野菜のみピックアップさせていただきました。詳しいレシピは公民館にご用意しておりますので、ご興味のある方は公民館にお出かけください。

熱中症に注意しましょう

令和5年度の熱中症による救急搬送者は5719人で全国3位でした。さ・い・た・まを意識して暑い夏を乗り切りましょう。

さ…三食しっかり食べましょう

暑い時こそしっかりとランズよく食べましょう。

い…意識して水分をとりましょう

一日の中で数回に分けて少量ずつ水分を飲むようにしましょう。

水分を「食べて」とりましょう!

しっかりと食べることで食事からも水分をとることが出来ます。

た…たっぷりよい睡眠をとります

睡眠不足になると体温調節機能の低下を招き、熱中症のリスクを高くする可能性があります。

ま…まずはエアコンを使用しましょう

室温は高くないですか?寝るときもエアコンを!

引用:総務省HP・埼玉県