



6月に入りましたが、雨の気配はまだ遠く、暑い日が続いております。カタツムリさんのお散歩の季節はまだまだ先のようです。

6月も梅雨に入ると天候不順が多くなります。太陽の見えない日が続くと自律神経が乱れ、体温調節がうまくできなくなることがあります。今回は冷えによる気分の低下やお腹の不調を防ぐ体を内側から温めるレシピのご紹介です。

今月のレシピ

*そぼろご飯

＜材料＞		二人分	
鶏ひき肉	80g	えだまめ	100g
くるみ	20g	☆しょうゆ	大さじ1/2
長ネギ	1/4本	☆みりん	小さじ1/2
しょうが	1/4かけ	☆みそ	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2	☆砂糖	小さじ1
酒	大さじ1	ご飯	200~300g
にんじん	20g		

問題です。おにぎり1個は何kcalでしょう？

- A. 160kcal
- B. 200kcal
- C. 300kcal

答えは次月号で。



＜作り方＞

- ①クルミは乾煎りして、粗みじんに切る。長ネギ、しょうがをみじん切りにする。えだまめはさやから外しにんじんと下茹で、その後にんじんはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を敷き、長ネギ、しょうがを炒める。香りが出たらひき肉を加え、そぼろ状にする。くるみを加え、全体をなじませたら合わせておいた☆を加え、水分を飛ばすように炒める。
- ③ご飯に下茹でしておいたえだまめとにんじんを混ぜ合わせ、②のそぼろをのせる。

＜ポイント＞

しょうが、長ネギは体を温め、血行を良くする働きがあります。にんじんはβ-カロテンを豊富に含み、これは抗酸化作用が強く、免疫能を正常に保つ働きがあります。くるみは上記食材同様体を温め、冷えの解消に一役買ってくれることに加え、他にオメガ3脂肪酸、リノール酸を豊富に含んでおり、悪玉コレステロール値の改善に効果的と言われております。積極的に取り入れたい食材と言いたいところですが、摂取のしすぎはカロリー過多の原因ともなり、最終的には中性脂肪値の悪化につながることもありますので摂取する際には必ず調理に使用する油を控えるようお願いください。

♪先月号のクイズの答え：C. 2g

梅干し（9%塩分 はちみつ梅）1個で塩分はおよそ2gです。昔ながらの梅干しではさらに塩分量は多くおよそ4gです。食べ過ぎには注意が必要です。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。

山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子