

平成29年
8月号

えいようだより



毎日暑い日が続きますね。皆様夏バテ、熱中症には引き続きご注意下さい。暑くなるこの時期流行り始めるのが夏風邪です。夏バテなどで免疫が落ちると夏風邪をこじらせやすくなります。食欲が落ちがちなこの時期、バランスの良い食事での調子を整え、夏風邪を引かないようご自愛下さい。

今月のレシピ

*ツナとトマトの冷製スパゲッティ

<材料> 一人分

スパゲッティ	80g	☆めんつゆ	大さじ1半
ツナ油漬	30g	☆オリーブ油	小さじ1
しそ	5枚	☆すりごま	小さじ1
トマト	大1/2個	☆ニンニク	1/2かけ
		黒こしょう	適量

スパゲッティ（乾麺）の80kcalは何gでしょう？

a.20g

b.40g

c.50g

答えは次月号で。



<作り方>

- ①たっぷりの湯を沸し、レシピ分量外の塩を入れ、めんを表示より1分くらい長めに茹でる。ツナの油はきっておく。トマトは一口大に切り、しそは細かく刻む。
- ②めんが茹で上がったら氷水でしめ、ざるに上げてしっかり水気をきる。ポウルに☆を入れて（ニンニクはすりおろす）混ぜ、めんや具材と絡ませる。
- ③お好みで上から黒こしょうをかける。

<ポイント>

しそに含まれるβ-カロテンは粘膜を強化、ウイルスの侵入を防ぐ効果があります。しそのβ-カロテン量は緑黄色野菜の中でもトップクラスであり、恒常的に摂ると免疫カアップに効果的と言われています。また、トマトに含まれるビタミンCも粘膜を正常に保ち、免疫能を保ってくれます。オリーブ油やごま等油類に含まれるビタミンEは血行を良くし、冷え性の改善に効果があるとされています。摂り過ぎは禁物ですが、適度に取り入れることで体温を下がり過ぎを防ぎ、免疫能を保つ効果があるとされています。

♪先月号のクイズの答え：醤油

それぞれ小さじ1ずつ使用した場合醤油は1g、オイスターソースは0.4gの塩分量になります。日本の調味料は得てして塩分量が多いものが多いです。時々ソースなど洋風な味付けを用いて、美味しく減塩を心がけましょう。

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