INOKUCHI

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol.122

2022年 7月 発行

今年はラニーニャ現象の影響で夏は酷暑と予想されています。部屋はエアコンを使って温度調節する、体に熱がこもらないように着る服を調節する、食事は冷たい物ばかりでなくご飯、肉・魚料理、野菜料理といろいろ食べるようにして、毎日を元気に過ごしましょう！

栄養指導室　松田・竹尾・深田

SYOKUJI DE TYOUSETU GENNKINISUGOSU

夏の17の食材

1 トマト
目安量：中玉 1/6 個
ミニトマト 1～2 個
トマトの生産量第１位　熊本県

2 なす
1 本　カリウム 220 mg
切って水にさらしてから料理しましょう
油との相性◎天ぷらや炒め物にすると
エネルギーアップに♪

3 きゅうり
目安量：1/2 本
カリウム量を減らすために必ず水にさらしましょう
炒めて中華風の料理にも合う

4 すいか
目安量：すいかブロック 2～3 個
西から伝わって来た瓜がすいか
⇒漢字で『西瓜』とそのまま書く

5 オクラ
目安量：1～2 本
茹でてもカリウムが減りにくい

6 あゆ
『香魚』とも呼ばれる
リンが多く含まれる頭や内臓、骨は取り除いて食べないように！

7 とうもろこし
目安量：1/3 本
- 水から茹でるとジューシーに
- 湯から茹でるとシャッキリに

缶詰はカリウムが少なめ

8 ぶどう
目安量：デラウエア 小1房
ピオーネ・巨峰 3～5 粒

9 メロン
目安量：メロンブロック 1～2個
果物の中でとにかくものすごくカリウムが多い！！

10 もも
目安量：中 1/3 個
コンポート(煮たもの)にすると冷凍保存可能♪

11 南瓜
目安量：煮物 2～3 切れ
南瓜の中でもそうめんかぼちゃ(そうめんうり)はカリウムが少なめ
酢の物やポン酢でさっぱりと♪

12 ピーマン
1個　カリウム 57 mg
カリウムが少なめ
- 縦切りだとシャキシャキ
- 横切りだと柔らかい食感に

13 みょうが
1個　カリウム 32 mg
香りを生かして薬味として♪

14 うなぎ
行事食としての目安量
中サイズ 1/3 尾程度
土用の丑の日☆7月 23 日(土)☆

15 枝豆
目安量：5～6 房
大豆を若いうちに収穫したもの
冷凍食品の枝豆
⇒カリウム・リンともに多い！！

16 ゴーヤ
カリウムがとても多い野菜
佃煮やお茶作りには要注意！！
ゴーヤチャンプルーや天ぷらで

17 あじ
三枚におろして
甘酢漬けや南蛮漬けに♪
頭・骨まで食べるとリンが多くなる
⇒身の部分を

サスティナブル（持続可能）な食事療法を♪