



INOKUCHI

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol.110



2021年

月発行

今月は『旬の食材』についてお伝えします！みなさん、夏をおいしく楽しみましょう♪

栄養指導室 松田・竹尾

夏の食材 2021

きす (鱧)

釣り魚として人気！

身は脂肪が少なく柔らかい白身

天ぷらやフライのほか、吸い物、焼き物、

刺身などに向く万能魚

天ぷらやフライはエネルギーUP◎

【リン量】きす天ぷら1尾(50g) 105mg

ぶどう

おいしい部分は・・・ココ

広島生まれの品種☆☆

☆ニューベリーA (福山市沼隈町)

☆シャインマスカット (安芸津町)

【1日の目安量】

ぶどう(巨峰サイズ) 5~6粒
テラウェア 小1房

いか

日本はいかの消費量世界第1位

食用いかの種類は30種類以上

日本で食べられている80%は…

⇒スルメイカ！

広島ではアオリイカがよく釣れる

【リン量】100gあたり

スルメイカ 250mg

トマト

『プチトマト』は品種名で、

2007年に販売終了

『ミニトマト』は小さいトマトの総称

甘くて糖度が高いトマトは…

⇒水に入れると沈むんです！

※煮てもカリウムが多いです

【1日の目安量】

ミニトマト 1~2個

トマト中玉 1/6個

パイナップル

2021年は台湾パイナップルだらけ！

⇒中国が取引をやめ、友好関係のある

日本が支援しているため

購入後に時間をおいても熟さないの

で熟れている物を選ぶように♪

【1日の目安量】

カットパイ(70g) 3~4個

すいか

90%以上が水分

もともとすいかは黄~白色で

甘くなかった

1959年に冷蔵庫で冷やせるよう

『小玉すいか』が誕生☆

【1日の目安量】

カットすいか(80g) 2~3個

茄子

色、長さや形がさまざま

長茄子⇒焼きなすや煮物に

丸茄子⇒田楽や天ぷらに

茄子は切って水にさらして

料理しましょう

【カリウム量】

焼きなす(1本分) : 232mg

あゆ (鮎)

天然物は香気が強く『香魚』とよぶ

酢と相性が◎⇒『たで酢』で食べる

頭や内臓、骨は残しましょう

→リンが多く含まれます

【リン量】

鮎の塩焼1尾(80g) 344mg

(内臓を除いた場合)

胡瓜

表面の白い粉は『ブルーム』といい、
水分の蒸発を防ぐ

白い粉が農業に見えるため、
近年はブルームレスきゅうりが主流

ぶどうの表面の白い粉も

実は同じブルーム！

【カリウム量】

1本(100g) : 200mg

※焼きなすはカリウムが多い料理です

