

～食事で健康な心とからだを育もう～  
**バランスのよい食事で毎日元気！**

## ◆ 7月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の「**オクラ**」について知ろう！  
 旬の食材を存分に美味しくいただくための  
 見分け方や保存方法をご紹介します。



5～7ページ ⇒ 6月8日(土)に大館ショッピングセンターで、健康応援フェアを実施  
 しました。当日の様子をご紹介しますながら、健康な血管を保つために  
 とりいれたい習慣についてお話しします。

簡単なチェックシートもあるので、  
 普段の生活を見直して  
 みましょう！



いくちゃん

**夏**の食材をもっと美味しく！クイズ

Q1 オクラの選び方について間違っているのはどれ？

- A. うぶ毛が少ないもの
- B. 適度な大きさでしっかりと重みを感じるもの
- C. 緑色が鮮やかなもの
- D. ヘタの切り口がみずみずしいもの

Q2 オクラに含まれる代表的な栄養素はどれ？

- A. 食物繊維の一種であるペクチン
- B. 体の中でビタミンAにかわるβカロテン
- C. 糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1
- D. 上記の全て



クイズの解答は2～3ページでご紹介！



## 季節をもっと楽しく！★7月2ページ★

今月は

## オクラの選び方/保存方法

オクラのうぶ毛は鮮度の目安でもあります。新鮮であればあるほど、**うぶ毛がびっしりと生えています**。緑色が鮮やかで、適度な大きさのものを選びましょう。大きすぎるものは、苦みが出たり、身が固くなって味が落ちることもあるのでご注意ください。また、オクラはとても水分が抜けやすい食材です。**ヘタの切り口がみずみずしく、適度な重さ**のものが良いですね。新鮮なまま召し上がるのが一番ですが、長期保存する場合はかために塩ゆでして冷凍保存がオススメです。

オクラ

## まぐろとオクラの山かけ丼

## 副菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー

471Kcal (1人分)

塩分

1.9g (1人分)

調理時間

10分

## 材料(2人分)

- ・まぐろの赤身(刺し身用) 150g
  - ・薄口しょうゆ 小さじ1/2
  - ・酒 小さじ1
  - ・オクラ 6本
  - ・ひき割り納豆 1パック
  - ・薄口しょうゆ 小さじ1/2
  - ・やまといも (なければ長芋) 100g
- (A)
- ・水 1/3カップ
  - ・顆粒コンソメ 5g
  - ・薄口しょうゆ 小さじ1/2
- ・ごはん 300g
  - ・白ごま 小さじ1

## 作り方

- ① まぐろは包丁で細かく叩いて、薄口しょうゆと酒をふり、冷蔵庫で味がなじむまでおく。
- ② オクラは塩(分量外)をふって板ずりし、小口切りにして、納豆と共にしょうゆを加え混ぜておく。
- ③ やまといもはすりおろして、混ぜ合わせた(A)を少しずつ加え、泡立て器などで混ぜ合わせる。
- ④ 器に炊き立てのごはんを盛り、②、①の順にのせ、③をかけ、白ごまを散らす。

## 季節をもっと楽しく！★7月3ページ★

## オクラの栄養に関する内容

今月は



オクラ

オクラといえばそのネバネバ成分でスタミナアップのための野菜というイメージを持つ人も多いのでは？ネバネバの正体は**水溶性の食物繊維であるペクチン**。ペクチンはおなかの調子に働きかけたり、粘膜を保護する作用があります。その他にも体に嬉しい栄養素がたくさん含まれており、体内で**ビタミンAに変わるβカロテン**や、糖質の代謝を助ける**ビタミンB1**なども特徴的な栄養素です。そして、おなじみの**ビタミンC**や**カリウム**、**カルシウム**などもしっかりと含んでいます。夏場のお疲れ気味の時などは積極的にとりたい食材です。

## たたきオクラ&amp;ツナやっこ

## 主菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 69Kcal (1人分)

塩分 0.1g (1人分)

調理時間 5分

## 材料(2人分)

・豆腐	2/3丁(200g)
・オクラ	4本
・ツナ(水煮缶)	20g

## 作り方

- ① オクラはガクを除いて塩少々を振って転がし、熱湯でさっとゆでる。薄い輪切りにして、缶汁をきったツナと混ぜ合わせる。
- ② 器に豆腐を盛り、その上に①をのせる。



## 季節をもっと楽しく！★7月4ページ★

今月は

オクラ

## オクラの調理の仕方に関する内容

口当たりを良くするには、塩をふってまな板の上で転がして、板ずりをします。ネットに入って売られているものは、そのまま塩をふり、ネットの中でオクラ同士をすり合わせると簡単です。ゆでる時は1～2分塩ゆでをすると緑色が鮮やかになります。ゆですぎると色が悪くなるので気をつけましょう。オクラは、細かく刻むほどネバネバが増すので、料理に合わせて切り方を変えて食感を楽しむのも良いですね。

## 長芋とオクラのポークロール

## 主菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 285Kcal (1人分)

塩分 0.6g (1人分)

調理時間 15分

## 材料(2人分)

・豚ロース薄切り肉	8枚
・塩、こしょう	各少々
・長芋	80g
・オクラ	4本
・かたくり粉	大さじ1 1/2
・植物油	大さじ1 1/2
(A)	
・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ2/3
・しょうがの絞り汁	小さじ1/2
・にんにくのすりおろし	小さじ1/2
・レタス、にんじんなどお好みの野菜	適量

## 作り方

- ① 山芋は皮をむいてスティック状に8等分に割る。オクラはガクを除く。
- ② 豚肉の片面に軽く塩、こしょうをし、長芋とオクラをそれぞれ巻く。
- ③ 表面に軽いかたくり粉をつけ、油を熱したフライパンで転がしながら焼く。
- ④ ③の表面に軽く焦げ色がつき、肉に火が通ったら火を止め、混ぜ合わせた(A)を回し入れ、全体にからめる。
- ⑤ お好みの野菜と共に器に盛る。

季節をもっと楽しく！★7月5ページ★

気になるからだの状態をみてみましょう



## 健康応援フェア



6月8日(土)、いとく大館ショッピングセンターのパブリックスペースで、健康応援フェアを実施しました。昨年も7月に実施しましたが、昨年同様、見た目では分からない骨の強さと血管年齢を測定し、管理栄養士による栄養相談も行いました。

今月は、健康な血管を保つためにとりいれたい習慣について、ご紹介します。

来月号では健康な骨を保つためにとりいれたい習慣をご紹介しますので、お楽しみに！



昨年よりも測定数値が  
よくなっていて、  
頑張ったかいがありました！  
(お客様の声より)

測定にあわせて栄養相談を  
受けることもできたので  
良かったです！  
(お客様の声より)



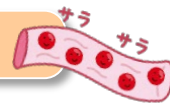
血管を健康に保つためには、毎日の習慣が  
とても大切です。  
次のページで普段の生活をチェックしてみましょう。  
できることからでいいので、少しずつ習慣を  
変えていきましょうね。





季節をもっと楽しく！★7月6ページ★

血管 チェックシート



- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 野菜や海藻をあまり食べない         | <input type="checkbox"/> 運動の習慣がない    |
| <input type="checkbox"/> 揚げ物が好き                | <input type="checkbox"/> 生活リズムが崩れている |
| <input type="checkbox"/> 丼やカレー、麺類などの単品料理をよく食べる | <input type="checkbox"/> 以前と比べて太った   |
| <input type="checkbox"/> 味付けは濃いものが好き           | <input type="checkbox"/> 喫煙の習慣がある    |
|  | <input type="checkbox"/> 毎日お酒を飲む     |

上の項目のうち、いくつあてはまりましたか？あてはまる項目が多いほど要注意！  
普段の生活をこの機会に見直したいですね！

● 野菜や海藻をとりいれましょう

- 野菜や海藻などに含まれる**カリウム**は**ナトリウム**の排出を促進します。
- 野菜などに含まれる**ポリフェノール**や**ビタミンC**は、**抗酸化作用**があり、**ビタミンE**は**血行促進**に役立ちます。
- 野菜や海藻などに含まれる水溶性食物繊維には、血糖値の上昇を緩やかにしたり、脂質異常症を予防したりといった働きがあります。

● 青魚をとりいれましょう

- 青魚に含まれる**DHA**や**EPA**は、血流を改善し、動脈硬化や血栓を予防する効果があるとされています。青魚が苦手な人は、**α-リノレン酸**を含むアマニ油やえごま油を取り入れましょう。

● 塩分を抑える

- 高血圧などが原因で血管の内側の細胞（内皮細胞）に傷がつくと、動脈硬化につながりやすくなります。
- 畜肉加工品や練製品、塩蔵品、干物、漬物をなるべく控えるようにしましょう。
- 減塩商品を活用**しましょう。

➡ 減塩のコツは次のページでご紹介します！

● 適度な運動を心がけましょう

- 1日1万歩**を目標に歩きましょう。
- 息がはずむ程度の運動を**週に3～4回**ほど行いましょう。
- エレベーターを使わない、ひと駅分歩くなど、積極的にからだを動かしましょう。
- 仕事や家事の合間にストレッチをしましょう。硬くなったからだと共に血管もしなやかになります。
- 無理をしない範囲で気長に続けることが大切です！



季節をもっと楽しく！★7月7ページ★

減塩6つのコツ

1) うまみの濃い食品を活用しましょう

昆布やかつお節、椎茸、干しエビといったうま味成分を利用すると、料理にコクがでます。

2) 香辛料・香味野菜を活用しましょう

カレー粉やしょうが、わさびなどの香辛料、ハーブや山椒、しそなどの香味野菜を加えることによって、味にメリハリがつき、料理の味を引きしめます。

3) 酸味を活用しましょう

かんきつ果汁やトマト、酢はアクセントになり、薄味でも気になりません。

4) 適度に油のコクを活用しましょう

仕上げに油を加えるとコクがプラスされます。みそ汁などの汁ものも薄味でも気になりません。

5) 香ばしい風味を活用しましょう

適度な焼き色や焦げ目をつけると、香ばしい風味によって薄味をカバーしてくれます。

6) 味付けは表面につけるようにしましょう

直接舌にふれるようにすると、味を濃く感じます。



毎日飲むみそ汁などの汁ものの塩分を抑えるコツは3つ！

- ・具だくさん
- ・だしをきかせる
- ・仕上げにごま油やオリーブ油でコクをプラス



6月8日(土)の健康応援フェアでは、大塚食品のマイサイズシリーズをご紹介していました。ぜひ、お試しください！



ほかにも品ぞろえしています！