

6月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
				1 麦茶の日 牛乳の日 	2 オムレツの日 	3 あじの日
4 蒸しパンの日 蒸し料理の日 蒸し豆の日	5 	6 梅の日 らっきょうの日 ロールケーキの日 	7 	8	9 	10 ローストビーフの日 ミルクキャラメルの日
11 梅酒の日	12	13	14	15 生姜の日 	16 麦とろの日 和菓子の日 	17
18 父の日 おにぎりの日 さくらんぼの日 	19	20	21 スナックの日 えびフライの日 	22	23	24 
25	26	27 ちらし寿司の日 	28	29 佃煮の日	30 夏越の祓 夏越ごはんの日 	

今月の旬食材のおはなし

梅



旬の期間
6～7月

〈選び方〉 ふっくらと丸々とした実に張りがあり、
表面がきれいなものを選びましょう。

〈保存方法〉 新聞紙などに包んで冷暗所で保管し、冷蔵庫に入れる場合は
野菜室へ保管しましょう。ただし、出来るだけ早くアク抜きなどの
下処理を行い、早めに調理・加工をするのがおすすめです。

〈栄養素〉 梅の栄養素といえば、カリウムや鉄、ビタミンE、
そして有機酸(クエン酸)が含まれています。

季節をもっと楽しく！ ★6月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

たたき長いも梅肉あえ



調理時間

10分

エネルギー

65kcal

塩分

0.5g

ポイント

長いもは袋に入れて叩くだけなので、お子さんと手軽に一緒に作ることも出来ます。

梅の酸味でさっぱりといただけます。

材料（2人分）

- ・長いも 200g
- ・梅干 2個
- ・かいわれ大根 1/2束

(A)

- 〔・酢 小さじ2
- 〔・みりん 小1/2

作り方

- 1 長いもは皮をむいてざく切りにし、ポリ袋に入れて麺棒で粗く叩きつぶす。
- 2 かいわれ大根はさっと湯をくぐらせ、根は切り落としておく。
- 3 梅干は種をとり、果肉を包丁でたたいておく。1に加えひと混ぜする。
- 4 器に盛り(A)をかけ2を添える。

肥満予防・対策

01 体脂肪を1kg減らすのに、どれぐらいのカロリーを消費しなきゃいけないの?

体脂肪1kgを減らすためには約7,000kcalを消費する必要があります! ウォーキングで考えると40時間に相当し、1~2日で減らそうと考えるとなかなかハードです。

しかし、1ヶ月(30日)で考えると、一日に必要な消費カロリーは約230kcal (=からあげ約3個分)となります。

1ヶ月に1~2kg減らすペースが、無理なく続けられるペースです。

02 カロリーダウンさせる調理のコツ

1. トーストなどでバターを使用する際は、低脂肪のカッテージチーズで代用

バターはほとんどが脂質。カッテージチーズはバターのように塩気があり、満足感があります。



2. 高カロリーなルウのとろみは片栗粉でつける

カレールーやホワイトソースのとろみはバターなどたっぷりの脂質によるもの。脂質ほぼゼロの片栗粉でとろみをつけるのがおすすめです。



03 ダイエットにおすすめの低カロリー食材



豆腐



こんにゃく



納豆



キャベツ



おからパウダー

※主食・主菜・副菜のそろった食事を基本に、いろんな食材をバランスの良く取り入れた食事になるように心がけましょう

季節をもっと楽しく！ ★6月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

おさかなのソーセージのチャプチェ

調理時間
～10分エネルギー
183kcal塩分
2.2g

ポイント

春雨や野菜がたっぷりなので、カロリー抑えめなヘルシーおかずです。魚肉ソーセージを入れることで、たんぱく質を摂りながらDHAやEPAなど不足しがちな栄養素を補うことができます。

材料（2人分）

- ・「おさかなのソーセージ」 1本
- ・春雨 20g
- ・にんじん 1/4本
- ・きゅうり 1/2本
- ・にら 1/2束
- ・もやし 1/2袋
- ・焼肉のたれ(市販品) 大さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・白ごま 大さじ1
- ・輪切り唐辛子(お好みで) 少々

作り方

- 1 「おさかなのソーセージ」は斜めの半月切りにする。春雨は長さを半分に切り、にんじん・きゅうりは細切りにする。にらは4cm長さに切る。
- 2 耐熱ボウルに春雨・にんじん・もやし・きゅうり・にら・「おさかなのソーセージ」の順に入れる。焼肉のたれを回しかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- 3 全体をよく混ぜて味が馴染んだら、ごま油・白ごまを加えて混ぜる。お皿に盛り付け、お好みで輪切り唐辛子をかけて出来上がり。

〈使用商品〉

ニッスイ「おさかなのソーセージ」



季節をもっと楽しく！ ★6月 5ページ★

今月のおすすめレシピ

ブロッコリーと鶏むね肉のレモン塩炒め



調理時間

15分

エネルギー

203kcal

塩分

0.3g

ポイント

鶏むね肉は、鶏もも肉と比べて
カロリーが低く、低糖質で高たんぱく。
肥満予防におすすめな食材です。

材料（2人分）

- | | |
|------------|------|
| ・ブロッコリー | 1株 |
| ・鶏むね肉 | 1/2枚 |
| ・ポッカレモン100 | 大さじ1 |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| ・塩・こしょう | 少々 |
| ・サラダ油 | 適量 |

作り方

- 1 ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。茎の部分は硬い皮を除いてから同じように切る。鶏肉は一口大に切る。
- 2 ブロッコリーはさっと下茹でしておく。火の通りにくい茎の部分から先に茹でるとよい。
- 3 熱したフライパンにサラダ油をしき、鶏肉を炒める。
- 4 鶏肉に火が通ったら、下茹でしたブロッコリーを加え、鶏がらスープの素、塩・こしょうで味を調える。最後にポッカレモン100をかけてできあがり。

〈使用商品〉

ポッカサッポロ「ポッカレモン100」



季節をもっと楽しく! ★6月6ページ★

お知らせ

第3回

健康応援フェア

日時

2023年

7月8日(土)

9:00~15:00

場所

いとく大館ショッピングセンター

内容

- ・血管年齢チェック 約60秒
- ・骨健康度チェック 約30秒

ご希望者には、管理栄養士による栄養相談も実施しますので
普段の食事の悩みなど気軽にご相談ください

持ち物

- ・健康測定の記録カード

※初めての方やお忘れの方には、新しいカードをお渡しします。

見た目では
わからない
気になる数値を
無料測定できます
お気軽にご参加
ください!



記録カード



株式会社伊徳 × 国分東北株式会社