

エスマイル通信

～管理栄養士編～

vol.19

旬の食材について



春は、「キャベツ」や「あさり」、夏は、「枝豆」や「鮎」、秋は、「きのこ類」や「鮭」、冬は、「大根」や「ブリ」など季節によって旬の食材があります。旬の食材を食べることで主に3つのメリットがあります。

メリット1：味が濃くておいしい

旬の食材はそうでない時と比べて香りやうまみが豊富なので、味が濃く感じられます。そのため、少ない調味料でおいしく味わうことができ、塩分や糖分などの摂り過ぎを防ぎます。

メリット2：栄養価が高い

多くの食材で、旬の時期はそうでない時期に比べ、栄養価が高くなっています。例えば、キャベツのβカロテンやビタミンCは、旬の時期の方が多く含まれており抗酸化作用が高くなります。

メリット3：鮮度がよく、価格も安い

旬の食材は、鮮度がよく、価格も安くなります。そのため、毎日の食事に取り入れやすいです。

NHK きょうの健康より

春から夏にかけての旬の食材を探してみましょう。

★ズッキーニ [5～9月頃] 見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。

選び方：皮につやがあり、太さが均一で大きすぎないものを選びましょう。

大きすぎると果肉がスカスカしていることがあります。また、切り口がしなびていたり変色しているものは鮮度が落ちているので避けます。

同じ大きさなら持ったときに重みのある方が新鮮です。

保存方法：基本的には冷蔵庫の野菜室で保存しますが、冷やしすぎたり乾燥させたりすると食味が落ちるので、新聞紙などで包んでからポリ袋に入れて保存します。

3～4日目安に食べ切りましょう！

栄養と効能：カリウム(生：320mg)…高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防
その他、突出した栄養素はありませんが、βカロテン(320μg)、ビタミンC(20mg)、葉酸(36μg)などが適度に含まれます。※()内は100gあたりの量

調理方法：煮物、炒め物、揚げ物、スープ、パスタなど

油で炒めることで、カロテンの吸収率がUP！体の免疫力を高めます。

相性のいい食材：

+鶏肉=鶏肉のビタミンCとコラーゲンで美肌に。

+パプリカ=ズッキーニの少なめの抗酸化力をパプリカのビタミンCが補います。

+豚肉=豚肉のうま味とコクを吸い込んでさらにおいしくビタミンCとビタミンB₁で疲労回復！

★トマト [6~9月頃]

選び方：全体が赤く染まり、ずっしりと重いもの。皮に張りツヤがあり、ヘタが緑色でピンとしているものが新鮮です。ヘタがしおれて黒ずんでいるものは収穫から時間が経っています。お尻(花頂部)を見たときに放射線状のスジがきれいに出ているものは甘みが強いとされています。

保存方法：新鮮でかためのは常温(15~20度前後)の涼しい場所で保存します。トマトは追熟するので、青みが残っている場合は常温でしばらくおきましょう。酸味もやわらぎ果皮も赤くなってきます。完熟したものは、ラップかポリ袋に入れて冷蔵所の野菜室へ。

栄養と効能：βカロテン当量(540mcg)

カリウム(210mg)…高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防

リコピン…抗がん ルチン…血圧低下 ※()内は100gあたりの量

調理方法：サラダ、トマトソース、スープ、シチュー、パスタ、煮込料理、ジュースなど

トマトは加熱した方が、甘みはグッと増します。リコピンは油に溶けやすく熱にも強く、吸収率もアップします！

相性のいい食材：

+卵=トマトのリコピンと卵のたんぱく質が美肌づくりに。トマトのうまみ酸味で卵のコクがUP!!

+豚肉=トマトの酸味が豚肉をさっぱりとさせます。豚肉のビタミンB₁とCが疲労回復効果。

+乳・乳製品=トマトのビタミンCが乳・乳製品のカルシウムの吸収をUP!

トマトのうま味でコクもUP!!

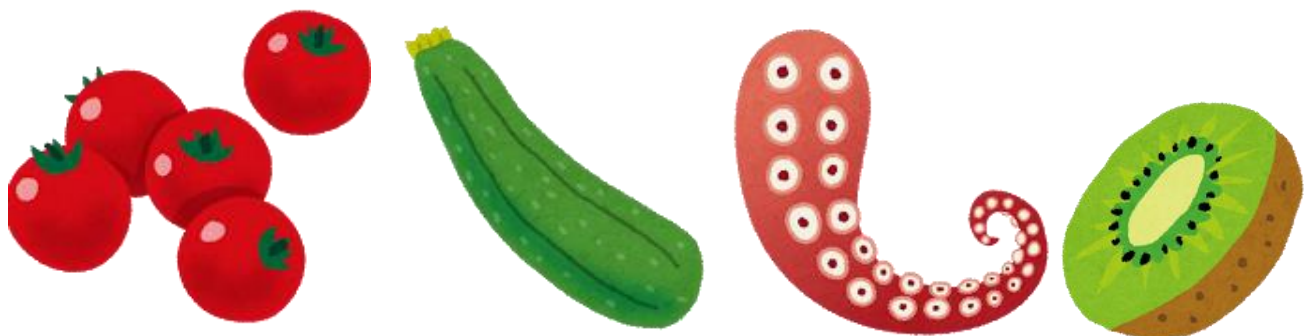
その他の旬の食材：(春から夏にかけて)

野菜類：インゲン・枝豆・オクラ(6~9月)、グリーンピース(6月)、ミョウガ(6~10月)、きゅうり・ししとう・新生姜・とうもろこし・パプリカ・ピーマン(6~8月)、らっきょう(6~7月)レタス(4~8月)など

果物類：あんず・梅/梅干し・キウイ(6~7月)、パイナップル・マンゴー・メロン(6~8月)など

魚介類：あじ(5~7月)、いわし(6~10月)、トリガイ・ホヤ(6~7月)

鮎・まだこ・まぐろ・カワハギ・カンパチ・キス・スズキ・イカ・ウニ・車エビ・毛ガニ・サザエ(6~8月)など



+豚肉

■ズッキーニの肉巻き(2人分)

材料：ズッキーニ…1本(180g)
 豚ロース(生姜焼き用)…8枚(200g)
 塩…少々(0.5g)
 こしょう…少々(0.3g)
 (サラダ油…小さじ1)
 ※テフロン加工の場合はなしでもOK!
 《A》しょうゆ…大さじ1/2(15g)
 酒…大さじ1/2(15g)
 みりん…大さじ1/2(15g)



作り方：

- ①ズッキーニは半分に切り、それぞれ4等分にします
- ②肉にズッキーニを1つずつのせ、端から巻いて、塩、こしょうをふります
- ③《A》は合わせます
- ④フライパンを熱し(フッ素フライパンでなければ油を熱します)②の巻き終わりを下にして入れ転がしながら焼きます
- ⑤焼き色がついたら余分な油をペーパーで拭き、《A》を絡めます

1人分

エネルギー	294kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	19.3g
カリウム	60mg
食塩	1.1g

★豚バラ⇒豚ロースに変更することで、エネルギー-123kcal

+チーズ

■ トマトとチーズのサラダ(2人分)

材料：トマト…1個(245g)
 粉チーズ…大さじ3と1/2(20g)
 レタス…1/4個(140g)
 スプラウト…1パック(18g)
 <ドレッシング>
 砂糖…小さじ1(3g)
 ワインビネガー…大さじ3(45g)
 レモン汁…大さじ1(15g)
 塩…少々(0.5g)
 コショウ…少々(0.3g)



作り方：

- ① トマトに粉チーズをまぶし、器にレタス、スプラウトと盛り合わせる。
- ② 食べる直前に<ドレッシング>をかける

1人分

エネルギー	96 kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	3.7g
B-カロテン	830 μg
カリウム	414mg
食塩	0.7g

★手作りドレッシングにすることでエネルギーと塩分が抑えられます。

比較：<レシピのドレッシング> 塩分0.3g、エネルギー8kcal、
 (同量) <市販ドレッシング> 塩分1~2g、エネルギー25~250kcal
 <市販のオイルドレッシング> 塩分1.5g、エネルギー9kcal

★ピックアップOTC★

SOYJOY ソイジョイ

低GI食品!

【お取り扱いあります。】

◎特長◎

小麦粉を使用せず、大豆粉だけを生地中使用。大豆をまるごと粉にしているため、植物性タンパク質、大豆イソフラボン、食物繊維など素材由来の栄養を余すところなく摂取できます。

◆低GI食品とは？

GIとはGlycemic Index（グリセミック・インデックス）の略。食品に含まれる糖質の吸収度合いを示す値でGI値が低いほど、糖質の吸収がおだやかで太りにくいと言われています。GI値が55以下の食品は「低GI食品」と呼ばれており、SOYJOYは全アイテムを「低GI食品」として確認しています。

《オリジナルシリーズ7種類、プラスシリーズ3種類》
(アーモンド&チョコレート、ピーナッツ、ブルーベリー、ストロベリー、3種のレーズン、2種のアップル、黒糖&サンザシ、バナナ Ca プラス、オレンジ葉酸プラス、プルーン Fe プラス)

1本 80kcal

3種類(ストロベリー、ブルーベリー、アーモンド&チョコレート)



大塚製薬ホームページより

ソイジョイ(左)は1本126~146kcalで、お茶碗軽く1膳分。

そのほかソイジョイ80kcal(右)は、1本80kcal(1単位)なのでカロリーコントロールがしやすくなっています。

小腹がすいた時に、お菓子の代わりに1本。大豆製品なので腹もちがよく、食べ過ぎを防ぐことができます。

★まめちしき★

大豆イソフラボンは、女性ホルモン「エストロゲン」(卵胞ホルモン)に似た働きをし、女性の美しさや若々しさを手助けしてくれます。加齢とともにエストロゲンの分泌量が減少すると閉経を迎え、それに伴い「更年期障害」と呼ばれる体と心のトラブルがみられることがあります。そこで大豆イソフラボンは、エストロゲンの不足を補い、トラブルを予防してくれます。

管理栄養士：若井