

🍴 まごはやさしいわ×旬の食材

「まごはやさしいわ」とは、毎日取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字をとったものです。豆、ごま、発酵食品、野菜、魚介類、しいたけ(きのこ)、いも、わかめ(海藻)の8つの食材をそれぞれ紹介しながら、旬の食材をあわせたレシピを紹介していきます。

🥒 まごはやさしいわ食材:「し」しいたけ(きのこ類)

きのこは舞茸、えのき、なめこ、ぶなしめじ、えりんぎなど豊富な種類があります。一年を通して購入でき、冷凍保存に向いています。食物繊維やビタミンB群・D、ミネラルが幅広く含まれ、エネルギーも低いいため、意識して食べて欲しい食材のひとつです。

夏の旬食材:ゴーヤ

沖縄の食材というイメージから、最近では夏の身近な食材になりました。ゴーヤ100gあたりには、ビタミンCが76mg含まれています。ビタミンCはコラーゲンの合成に不可欠な栄養素で、毛細血管や軟骨などを正常に保つはたらきがあります。また、皮膚のメラニン色素の生成を抑える作用があり、日焼け対策に役立ちます。ゴーヤのビタミンCは加熱に強いいため、加熱調理に向いています。ゴーヤ独特の苦み成分は、「モモルデシン」という成分によるもので、抗酸化作用や血糖値を下げる効果、食欲増進などが期待できます。薬膳食材としては、体の熱を冷まし、余分な水分を排出する効果があるとされ、夏にオススメな食材のひとつです。



ゴーヤと舞茸の塩昆布炒め

<材料> (作りやすい量)

ゴーヤ	1本
舞茸	1パック(約100g)
ツナ水煮缶	1缶
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩昆布	約8g
オリーブオイル	大さじ1/2



<作り方>

1. ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除き、薄くスライスする。(苦みが苦手な方は塩もみしておく)
2. 舞茸は石づきを取り、食べやすい大きさに裂く。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ温め、ゴーヤ、舞茸、ツナ缶、鶏ガラスープの素、塩昆布を加えて炒める。

～栄養指導・相談承ります～

食生活全般に対し、管理栄養士から指導・アドバイス致します。

*毎週火・木曜日 10:00～15:00 *所要時間 30～60分

*費用 1回 1,100円(税込)

*薬局オリーブファーマシー、オリーブ健康館、伊奈オリーブ薬局の中から、ご希望の場所で受けられます。

ご予約・お問合せ 048-764-2567(オリーブ健康館)



管理栄養士・石井優子
国際薬膳師

ホームメイド協会・ケーキ科講師
熊谷市出身。趣味はお菓子作りと食べ歩き。