

あいはな食通信

令和3年
7月号

7月のテーマ **水分の多い食材を食べよう！**



ジメジメと蒸し暑い時期になってきました。
体を動かさなくても、水分は失われてしまいます。
水を飲むだけではなく、食材からも水分を補給して
熱中症を予防しましょう！

～水分の多い食材～



トマト

のどの乾きを抑える働きや
食欲を回復する働きがあります。

おすすめの食べ合わせ



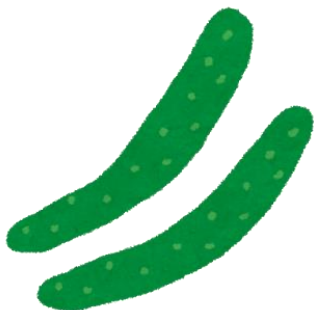
トマト

+



豆腐

ほていの解消



きゅうり

利尿作用が高く、
むくみ解消に効果的。

おすすめの食べ合わせ



きゅうり

+



アジ

疲労回復



オクラ

便秘改善や
血糖値の上昇を抑えます。

おすすめの食べ合わせ



オクラ

+



鶏肉

食欲増進



スイカ

体にこもった熱を冷まし
イライラを和らげます。

おすすめの食べ合わせ



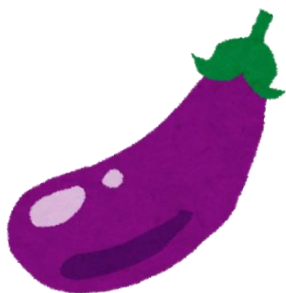
スイカ

+



オレンジ

むくみ改善



なす

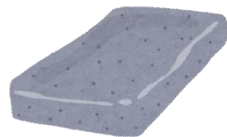
体を冷やす性質が強い。
胃腸の働きを活発にします。

おすすめの食べ合わせ



なす

+



こんにゃく

高血圧予防

人体は1日に約2.5リットルもの水分が失われています。

これをすべて飲み物からとるのは大変！

夏場はとくに、脱水症状にならないよう

水分の多い食材を食べて、健康に過ごしましょう！！





6月は『ピザウィーク』



シーフードピザ



たらこチーズ



ツナマヨコーン



マルゲリータ



フルーツピザ



はちみつチーズ

今月のレシピ紹介

豚肉と夏野菜の甘酢炒め



材料(2人分)

豚ロース薄切り	300g	酢	大さじ2	} ★
おくら	6本	砂糖	大さじ1.5	
ミニトマト	10個	醤油	大さじ1	
ごま油	大さじ2	オイスターソース	大さじ1	

- ① オクラのヘタを切り落とし、半分に切る。トマトはヘタを取っておく。
- ② フライパンにごま油をひき、豚肉を焼く。
- ③ 豚肉に火が通ったら、①を入れ中火で炒める。
- ④ オクラがやわらかくなったら★を入れ、味がなじんだら完成。

6月のイベント

夏の味覚まつり



おしながき

鰻のひつまぶし

夏野菜の炊合せ

かぼちゃ・なす・とまと・おくら

滝川豆腐

枝豆入り玉子焼き

胡瓜ともずくの酢の物

そうめん

水まんじゅう

メロン

