

# たべものだより 6月号

ひらが脳神経外科  
TEL : 0270-30-2121

梅雨の時期に入り、蒸し暑く憂鬱になりがちです。食中毒も増えてくる時期ですので、手洗いをしっかりし、熱中症予防のためにもこまめに水分補給をして体調管理には十分注意しましょう。



## 旬の食材のご紹介 6月の旬

野菜： そら豆 レタス アスパラガス えんどう豆 らっきょう 青しそ など  
果物： さくらんぼ びわ アンズ 梅 メロン など  
魚介： 石鯛 きびなご しまあじ すずき めばる やまめ など

## 青しそ



### 青しそ？大葉？

初夏から旬を迎える「しそ」は、薬味や刺身のつま、漬けものやジュースなど様々な用途に使われます。「しそ」、「大葉」どちらの呼び方も聞きますが、正式名称が「しそ」、別名が「大葉」でどちらも同じものを指します。

### 青しそに含まれる栄養素

#### ビタミンB<sub>2</sub>（レバー、きのこ）

糖質・脂質・たんぱく質からエネルギーが作られる時に活躍します。特に、脂肪が燃焼する時に多く必要になります。腸内細菌によって体の中でもつくられます。

また、コレステロールが体内で合成されるのを抑え、排出させる仕組みにも大きく関わっています。

#### -カロテン（にんじん、ほうれん草）

色素の一種で、体内でビタミンAに変わります。抗酸化作用があり、動脈硬化を防ぐ働きがあります。とりすぎると頭痛が起こることがあります。妊娠中にとりすぎると胎児に奇形が起こることがあるので、注意が必要です。

## 今月のオススメレシピ

### しいたけと青じその炒めもの

【材料】2人分(1人分 35kcal)

- ・しいたけ(小) 16個
- ・青じその葉 10枚
- ・バター 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩、こしょう 各少々

【作り方】

しいたけは軸をとって、傘の部分に十字に切り目を入れる。青じそは縦2等分に切ってからせん切りにし、水にさらす。

フライパンにバターを中火で熱し、しいたけを加えてふたをし、2分蒸し焼きにする。

しょうゆと塩こしょうをいれてざっと混ぜる。水けをきった青じそを加えてざっと混ぜ、器に盛る。