

たべものだより 7月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

今年も暑い季節がやってきました。「猛暑」で気温が30を超える日が続き、熱中症にかかる方が多くなります。こまめな水分補給が大事です。草むしりなどは無理をしないよう、休憩をとりながら短時間で終わらせましょう！



旬の食材のご紹介 7月の旬

野菜： きゅうり なす とまと ズッキーニ オクラ パプリカ など
 果物： マンゴー メロン すもも すいか など
 魚介： 真アジ スズキ ハモ アユ あなご しじみ など

パプリカ

パプリカは、緑ピーマンと比べて肉厚で甘みがあります。カラフルで料理に彩りを加えられたり、食卓を華やかにしてくれたりします。

パプリカやピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

ビタミンCはメラニン色素の沈着(しみ)を防ぐと言われており、夏にとりたい栄養素のひとつです。

パプリカ(赤)

ビタミンCが緑ピーマンの2倍以上多く含まれています。

カプサンチンという赤色の色素成分に抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に働きます。名前は似ていますが、唐辛子の辛味成分カプサイシンとは別の成分です。

パプリカ(黄)

赤パプリカほどではありませんが、ビタミンCが豊富です。

黄色の色素はゼアキサンチンというもの。目の健康を保つのに役立ちます。

今月のオススメレシピ

パプリカのマリネ

【材料】2人分(1人分 68kcal)

- | | | |
|--------|--------|-----------|
| ・赤パプリカ | 1/2個 | |
| ・黄パプリカ | 1/2個 | |
| A { | ・粉チーズ | 大さじ 1 1/2 |
| | ・酢 | 大さじ 1 |
| | ・オリーブ油 | 大さじ 1/2 |
| | ・塩 | 小さじ 1/4 |
| | ・こしょう | 少々 |

【作り方】

パプリカは細切りにする。耐熱ボウルに入れて、ラップをかけ電子レンジで1分間加熱し、水けをきる。

Aの材料を混ぜ合わせる。

パプリカにAを加えてあえる。

