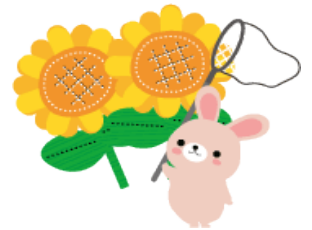


# たべものだより 8月号

ひらが脳神経外科  
TEL : 0270-30-2121

猛暑が続きますが、体調を崩していませんか？ 花火大会やお祭りなど楽しい行事が盛りだくさんです。熱中症にかからないようこまめな水分補給とバランスの良い食事で、暑い夏を元気に乗り切りましょう



## 旬の食材のご紹介 8月の旬

野菜： 空芯菜 胡瓜 オクラ モロヘイヤ 冬瓜 トマト 茄子 ゴーヤ など  
果物： すいか 桃 デラウエアー 巨峰 梨など  
魚介： アジ スズキ 鮎 カレイ サバ スルメイカ など

## 空芯菜

空芯菜はその名の通り、茎が空洞になっている野菜です。中華料理によく使われ、シャキシャキした食感が特徴です。アクが少ないので細くやわらかい茎と葉はサラダでも食べられます。

### 【空芯菜に含まれる栄養素】

#### ビタミンB<sub>1</sub>（豚肉、未精製の穀類）

世界で最初に発見されたビタミンです。糖質がエネルギーになるのを助けます。にんにくやねぎに含まれるアリシンと一緒に摂取すると効果的です。

#### 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。

#### マグネシウム（アーモンド、ほうれん草）

体内に存在するマグネシウムの約半分は骨に含まれています。丈夫な骨を作るのを助けます。また、カルシウムやナトリウムの量を調節して血圧の調節に役立ったり、筋肉の収縮をスムーズにしたりします。

## 今月のオススメレシピ

### 空芯菜と豚肉の炒めもの

【材料】2人分(1人分 250kcal)

・豚こま肉	200g
・空芯菜	200g
・えのきだけ	1/2 袋
A {	
・オイスターソース	大さじ 1
・マヨネーズ	小さじ 1

#### 【作り方】

豚肉はひと口大に切る。空芯菜はざく切りにし、えのきだけは根元を切って、長さを半分にする。

フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、空芯菜・えのきだけを加えてサッと炒める。具材に火が通ったら A を加えて全体に絡ませる。

