

たべものだより 5月号

ひらが脳神経外科
TEL : 0270-30-2121

新緑が美しくお出かけには絶好の季節です。天候の良い日には外に出てさわやかな風と陽光を楽しみましょう。急な暑さに体調を崩さないようこまめに水分補給もしてくださいね。



旬の食材のご紹介 5月の旬

野菜： そら豆 アスパラガス 筍 グリンピース 新ごぼう ぜんまいなど
果物： メロン びわ マンゴー ゴールデンキウイ 夏みかんなど
魚介： 初カツオ いさき さわら アジ きす とり貝 など

カツオ

カツオの旬は3~5月頃の「初鰹」と8~9月頃の「戻り鰹」の年2回あります。初鰹はさっぱりとした味わい、戻り鰹はこってりした味わいが特徴です。

栄養面でみると、初鰹は戻り鰹よりカロリーが100gあたり50kcalほど少ないため、体重増加が気になる方には今の時季に旬の初鰹がおすすめです。

鰹に含まれる栄養素

鉄（アサリ、納豆）

血液中のヘモグロビンの成分で、細胞や筋肉に酸素を送り届ける役割があります。吸収されにくい栄養素なので、意識して摂る必要があります。鰹の血合いの部分に特に多く含まれます。

食物繊維、豆類に多いフィチン酸、コーヒーや緑茶に多いタンニンなどは鉄の吸収を阻害することが知られていますが、それぞれの食品に体に良い働きもあるので、あまり気にし過ぎる必要はありません。

今月のオススメレシピ

カツオのポキ風

【材料】2人分(1人分 412kcal)

- ・カツオ(刺身用) 約200g
- ・アボカド 1個
- ・きゅうり 1本
- A {
 - ・オリーブ油 大さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・レモン汁 小さじ2
 - ・みりん 小さじ2

【作り方】

アボカドは2cm角に切る。きゅうりはピーラーなどでしま目に皮をむいてから塩を適量ふって板ずりする。麺棒などでたたいて割り、1.5cm長さに切る。カツオは2cm角に切り、しょうゆ小さじ1(分量外)をふる。

みりんはラップをかけず電子レンジで約30秒加熱する。ボウルにAの材料を混ぜ合わせる。 を加えてさっとあえる。

