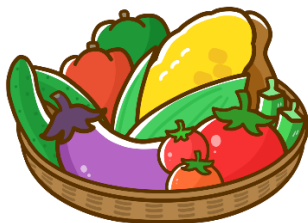




強い日差しが差し込み、夏本番の暑さを感じます。
水分補給はもちろん、食事や睡眠にも気を配って過ごしましょう。

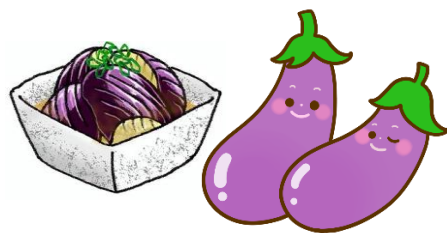
夏野菜をおいしく保存する



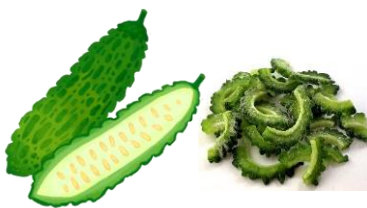
夏野菜は家庭菜園などでも作りやすく、たくさん収穫できたり、もらったりすることがありませんか？
早く食べないと味が落ちてしまうものも、**冷凍保存**すればあとでゆっくりおいしく食べることができます。

なす 冷凍庫で2ヶ月

まるごとビニール袋に入れて、冷凍するだけ。
解凍して水気を絞れば、そのままおひたしにもできて便利です。



ゴーヤ 冷凍庫で1ヶ月



種とワタをとり、水気を取って冷凍します。
使いやすい大きさに切って、重ならないように広げて冷凍すると、使うときに少量ずつ取り出せます。

とうもろこし 冷凍庫で2ヶ月

ひげと表面の汚れた皮をとって、1本ずつラップで包んでから、ビニール袋に入れて冷凍。
解凍は、ラップのまま電子レンジで加熱できます。



(参考HP：ニチレイ 農林水産省)

☆疾病により食事制限のある方は、医師または管理栄養士の指示に従ってください☆

よくわかる栄養のはなし

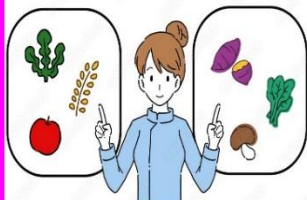
(1)食物繊維とは？



食物繊維は国によって定義が異なりますが、「**ヒトの消化酵素で分解されない糖質**」が共通認識です。
水に溶けるかどうかで**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**に分けられ、それぞれに違う働きがあります。

水溶性

不溶性



食物繊維の摂取は生活習慣病の予防に効果があるとされています。
野菜だけでなく、**米などの穀類や大豆製品、いも類も食物繊維が豊富**なので、毎日少しずつ食事にとりいれましょう。

(参考文献：ニュートリションケア増刊2020秋期・2023冬期)



旬の味 きゅうり



実は、緑色は未熟な状態で、完熟すると黄色くなることから「**黄瓜**」とよばれていたのが名前の由来です。

先端を切ってへたで切り口をこするとあく抜きができます。
新鮮なものは、**ツヤのある濃い緑色**。
低温と乾燥に弱いので、早めにたべるのがおすすめです。

お食事に関して
わからないこと等ありましたら
遠慮なく管理栄養士にお尋ねください

