



## 6月のテーマ 夏こそ緑黄色野菜！



### 緑黄色野菜とは

正確にはカロテン(身体のなかでビタミンAに変わるもの)を多く含む野菜のことですが、緑色や黄色・赤色などの色の濃い野菜と、捉えてください。

### 野菜の色素の秘密！

#### ・紫外線などから自身を守るため

赤や黄色、緑といった野菜の色素は強い抗酸化作用があり、紫外線によって増える活性酸素を除去し、自身を守っています。

#### ・人や鳥に完熟を知らせて種を運んでもらうため

食べられて遠くに種を運んでもらう手段の一つのようです。賢いですね。

食べごろだよ～



緑黄色野菜の色素は紫外線やストレス、加齢から私たちを守る！

緑黄色野菜の色素は、活性酸素を抑えることで動脈硬化などその他多くの疾患予防に、癌や老化の発生に対する効果があると考えられています。



リコピン

紫外線による肌への影響を軽減  
前立腺に高度に存在、がん予防を示唆



β-カロテン

身体の中でビタミンAになる  
紫外線による肌への影響を軽減  
腸内の粘膜に存在し、免疫力強化



ルテイン

眼の網膜を守る

### 緑黄色野菜はどれくらい食べればいいのか？

一日二皿以上を目標に！



(一日120g以上)

緑黄色野菜は  
油を使って調理しよう！  
ニンジンならβカロテンが  
80%吸収率アップ！

### 6月のおすすめレシピ

\*レシピはリーフレットで！

インパクト抜群！「チーズがとろり！トマト丸ごと肉巻き」、梅雨時期に食べたいさっぱり炒め「梅にんじんのかつおかけ」

## 6月のおすすめレシピ

### チーズがとろり！トマト丸ごと肉巻き

1人分 340kcal 塩分: 1.6g

(2人分)

・トマト	大2個	・ピザ用チーズ	40g
・薄切り豚ロース	5枚	・オリーブオイル	大1
・塩コショウ	少々	A. {	・味噌 小1
・薄力粉	適量		・みりん 小1
・白ネギ	1/2本		・青ネギ 適量

1. トマトの上1cmを切り、中をくり抜く。中身は取っておく。ネギは薄く小口切りにする。
2. トマトにチーズ、ネギの順に入れ込み、切り取ったトマトで蓋をする。
3. 豚肉に塩コショウをし、小麦粉を両面にまぶす。トマト一個につき肉を2枚巻き付け、残りの1枚をちぎりながら隙間をうめる。
4. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、3. を転がしながら焼き目がつくくらい焼く。弱火にして15分ほど蒸し焼きにする。
5. 4. に火が通ったら皿に取り出し、同じフライパンで1. のトマトの中身とA. を入れて煮詰める。
6. トマト肉巻きに5. のソースをかけ、青ネギを飾る。



### 梅にんじんのかつおかけ

1人分 58kcal 塩分: 0.6g

(2人分)

・にんじん	中1本	A. {	・梅	1個
・油	小2		・酒	大2
・かつお節	1g		・醤油	小1/2

1. にんじんを縦半分にし、斜め薄切りに切る。梅は種をとり、包丁でたたく。A. を合わせておく。
2. フライパンに油をしいてにんじんを炒める。しんなりしたらA. を加え、軽く炒める。
3. 皿に盛り、鰹節を盛る。



当院では栄養相談を行っています。  
お気軽に医師にご相談下さい。

