

2. 健康的で爽やか 夏のレシピ

爽やかな夏には、新鮮な果物や野菜が豊富に手に入ります。これらを使って、健康的でおいしい料理を作りましょう。以下のレシピは、スイカとカテージチーズを使用したシンプルなサラダです。スイカとカテージチーズの組み合わせに、ミントと紫玉ねぎが爽やかな風味をプラスしてくれる、夏にぴったりの一品です。



■スイカとカテージチーズのサラダ

(1人分 119kcal、タンパク質 2.5g、食塩 0.5g)

材料(4人分)

- ・スイカ … 400g (食べやすい大きさに切る)
- ・カテージチーズ … 60g
- ・紫玉ねぎ … 1/2個 (スライスする)
- ・ミントの葉 … 数枚
- ・レモン汁 … 大さじ1
- ・オリーブオイル … 大さじ2
- ・塩 … 小さじ1/4
- ・コショウ … 少々

作り方

- ①スイカ、カテージチーズ、紫玉ねぎ、ミントの葉をボウルに入れる。
- ②別のボウルで、レモン汁、オリーブオイル、塩、コショウを混ぜ合わせる。
- ③ドレッシングをサラダの上にかけて、よく混ぜる。
- ④冷蔵庫で冷やしてから、盛り付ける。

以下に、スイカとカテージチーズのサラダに含まれる特徴的な栄養素について紹介します。

スイカ 水分やビタミンをたっぷり含んでおり、体を冷やし、水分補給をサポートします。抗酸化作用やコラーゲンの生成と保持作用のあるビタミンC、細胞内の浸透圧を調整し、降圧作用のあるカリウムなどの優れた供給源です。リコピンやβ-カロテンなどの抗酸化物質が、酸化ストレスや炎症から体を保護するのに役立ちます。また、タンパク質を構成するアミノ酸の一種であるシトルリンは、血流を改善する効果、むくみや冷えの解消、疲労を回復する効果、筋力の増強効果などがいわれています。

カテージチーズ 牛乳のカードから作られるチーズの一種です。低脂質、低カロリー、高タンパク質の食品で、食事の満足感を高めます。歯や骨に不可欠なミネラルであるカルシウム、神経機能の正常化と赤血球の生成に重要な栄養素であるビタミンB12が豊富に含まれています。

オリーブオイル 良質な油である一価不飽和脂肪が豊富に含まれており、血中の悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を下げ、心臓病のリスクを低下させるのに役立ちます。また、ビタミンEやポリフェノールなどの抗酸化物質が豊富に含まれ、酸化ストレスによる損傷から体を保護するのに役立ちます。



おわりに

夏の季節の健康維持には、適切な栄養摂取が不可欠です。栄養価の高い食品を食事に取り入れ、水分補給をすることで、夏を存分に楽しむことができ、長期的な健康増進にもつながります。紹介した「スイカとカテージチーズのサラダ」のレシピを、夏のメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか！

※食事制限が必要な方は、医師や管理栄養士に相談しましょう。



【文献】

- (1) 食事と栄養の科学大図鑑, 河出書房新社, 東京, 2022, pp. 10-11
- (2) 食事と栄養の科学大図鑑, 河出書房新社, 東京, 2022, pp. 38-39
- (3) 食事と栄養の科学大図鑑, 河出書房新社, 東京, 2022, pp. 24-25
- (4) 厚生労働省 eヘルスネット. 抗酸化物質 :<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-009.html> (閲覧 2023年4月10日)



しもつけワイズ

問3

今年80歳、90歳を迎える方に贈呈される敬老祝金の金額は？

①2千円

②3千円

③5千円

■著者略歴 共立女子大学・共立女子大学大学院 博士後期課程 卒業

病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法をめざして活動。

食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか？ メールやFAXでお寄せください。

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp ☎(32)8606