

～健やかで 幸せな食卓を～

けんこう
体にやさしい**健幸**レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

地元のものも上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材「**きゅうり**」

タコと叩ききゅうりのやみつき和え

【材料（4人分）】

ゆでダコ	200g
きゅうり	2本
ミニトマト	8個
塩・こしょう	少々
A	砂糖 小さじ2
	酢 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1
	ごま油 大さじ2
	白いりごま 小さじ2/3
	おろしにんにく 少々

【レシピ】

- ①ゆでダコは食べやすい大きさに切る。
きゅうりは両端を切り落とし、めん棒で叩いて一口大に切る。ミニトマトはへたを取り、半分に切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えてさっと和える。塩・こしょうで味を調える。

【栄養成分（1人分）】

エネルギー	103Kcal
野菜の量	70g
塩分	1.2g

問い合わせ先 村田町保健センター

電話 83-2312

【よくかんで強い歯を！】

6月から9月が旬のきゅうりは水分ばかりで栄養がないというイメージがありますが、特に汗などで水分が失われがちな夏にはぴったりの食材です。また、1つ1つの含有量は少ないですがビタミンA、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、カリウム、銅がバランスよく含まれています。歯ごたえのあるタコの代わりにイカでも美味しくいただけます。

～保健推進員おすすめポイント～

夏が旬のきゅうりは安価にたくさん出回るのので上手に使いましょう。漬物だと塩分の取りすぎが心配ですが、酢を上手に使うことで塩分量を減らしましょう。火を使わない料理なので、暑い夏においており、ごま油、にんにく、酢がさっぱりして食欲がない時にもお勧めの料理です。

右／八巻静子さん

左／庄司秀子さん

