

## ～健やかで 幸せな食卓を～8月号 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。

地元食材を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：オクラ

### 『夏野菜の和風おかずサラダ』

#### 【材料（4人分）】

なす	大2本
オクラ	6本
トマト	2個
めんつゆ	大さじ2
すりおろししょうが	小さじ2
水	大さじ4
ごま油	小さじ1

#### 【レシピ】

- ①なすを一口大に切り、水にさらしてアクを取る。軽く水気を切り耐熱容器に入れてラップをし600w3分レンジで加熱する。
- ②オクラを1cm幅に切り、そこにめんつゆ、水、しょうがを入れてラップをし600w1分レンジで加熱する。
- ③①と②を混ぜ合わせて冷ます。
- ④トマトを1cm角に切って、冷まして水気を切った③と和える。
- ⑤最後にごま油をかけて混ぜ合わせたらできあがり。

☆暑い夏でも火を使わずできるレシピです。  
☆さらにミョウガや青じそを刻んで入れるとよりさっぱりとして食欲のない時でも食べられます。

#### 栄養成分（1人分）

エネルギー	39kcal
野菜の量	85g
塩分	0.2g

#### 【夏こそ夏野菜をたくさん食べよう！】

夏野菜には水分がたっぷり含まれ、身体を冷やしてくれるため、暑い夏に食べるにはぴったりです。

さらに今回使用した「オクラ」にはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれます。また、食物繊維はオクラ100gあたり5gが含まれており、ごぼうに比べ2倍の量です。水溶性食物繊維やペクチンは体内で水分を吸収して排便を促す作用があり、便秘解消に役立ちます。

問い合わせ先 村田町保健センター  
電話 83-2312

#### ～保健推進員おすすめポイント～

旬の野菜を美味しくいただき、暑い夏を元気に乗り切ってください。

右／佐々木裕子さん  
左／八巻静子さん



