



食を楽しもう！

茄子(なす)



季節のおすすめレシピ と 食のいろいろ



vol.4 2023年7月

省エネ・夏バテ予防レシピ

なすは夏バテや脱水症の予防に有効！

約90%が水分、またカリウム、葉酸、食物繊維などが含まれます。油と一緒にとることで栄養の吸収が高まり、食欲が落ちる暑さの厳しい時期にぴったりの野菜です。ナスニン(アントシアニン)が含まれる皮ごと料理がおすすめ。

【なすのレンジ蒸し】

なすはヘタを切り落としてラップで包み、1個に対してレンジ(600W)で約2分加熱し(加熱用ポリ袋にまとめて4本レンジで5分加熱)、ラップのまま水で冷まし、手でさくか適当な大きさに切る。

〈アレンジ〉

★ポン酢+ショウガ(千切り)+鷹の爪の輪切り ▲ゴマドレッシング ●ごま油、しょうゆ少々、かつお節をかけて

◆カレーのトッピング、キーマカレーや麻婆茄子でヘルシー仕上げ

■味噌汁の具 など・・・



季節の食材を使ったお料理や簡単レシピ、食や栄養のちょっとした情報を掲載しています。

水分の取り方について

暑い季節、水分補給は大切ですが、たくさん飲めば体の健康に良いというわけではありません。市販のスポーツドリンクは甘いので飲みすぎることも... 飲みすぎることで体がだるくなったり、血液中のミネラルバランスが崩れて、体調が悪くなることもあります。体格や活動強度により個人差はありますが、**飲み物としての適量は1.5ℓ前後**。食事をきちんととったうえで、喉の渇きを感じなくても、飲みすぎず、少量ずつちょこちょこ取っていきましょう！

【自分ではちみつレモン】

蓋がついたガラス瓶を煮沸消毒する。レモンは洗ってへたの部分を切り落とし、3mmの輪切りにして種を取り除く。レモンとはちみつを交互に重ねながらガラス瓶に入れる。冷蔵庫で1週間おいたらできあがり！お湯やお茶で割ったり、肉・魚料理にも！

【のせるだけ！鶏からびビンバ】

器に温かいご飯を盛り、カットレタスまたは千切りキャベツをのせる。市販のナムルセットのほうれん草、豆もやし、大根キムチものをのせる。冷凍から揚げは表示された時間でレンジ加熱してのせたら出来上がり！

【のせるだけ！納豆サバ缶サラダそば】

そばは水でほぐし皿に盛る。カットレタス、ミニトマトをのせ、サバ缶の身・納豆(たれを入れて)・大根おろしや海苔をのせて、ポン酢しょうゆを大さじ1杯かける。

【栄養満点！チーズ入りウナ玉丼】(2人分)

ウナギの蒲焼き1人分を温めて食べやすく切る。卵2個とピザ用チーズでスクランブルエッグを作り、ゆで枝豆適量を房から取り出しておく。丼にご飯を盛り、レタスやキュウリの千切り、ウナギ、スクランブルエッグ、枝豆をのせて、軽く温めたたれを少な目にかけて出来上がり！

豊島区 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

食を楽しもう！

季節のおすすめレシピ と 食のいろいろ

vol.5 2023年9月



しいたけ（椎茸）

年間を通して購入できますが、自然栽培のしいたけの旬は春と秋の2回。秋のしいたけは特に香りが良いのが特徴です。食べるときは洗わず汚れをふき取る程度に。干すと香りとビタミンD（骨粗鬆症予防に○）が増します。

【しいたけの肉詰め焼き】

長ねぎ、生姜、しいたけの軸のみじん切り、片栗粉、鶏ひき肉をボールに入れ塩コショウし、よく混ぜる。（しいたけのかさの内側に片栗粉を軽くまぶし）それをしいたけに詰め込み、トースターの天板にのせ、5～8分程度火が通るまで焼く。

【無限きのこ】

お好みのきのこは、食べやすい大きさに切り耐熱皿に入れる。油をきったツナ、めんつゆ、ごま油を入れ、ラップをかけ500Wの電子レンジで3分加熱する。電子レンジから取り出し、全体を混ぜてさらに1分レンジにかける。



日本は季節ごとに美味しい食材が移り変わります。
簡単で豊かな食事を楽しみませんか？
季節のおすすめレシピや食や栄養のちょっとした
情報を掲載しています。

【鮭ときのこのピザ風オーブン焼】

天板に鮭、ソース（マヨネーズ・ケチャップ：大さじ2、粒マスタード：小さじ1）、チーズ、薄切りにしたきのこ、玉ねぎ、ピーマンをのせ、オーブントースターで20分焼く。※ホイル焼きも○



【きのこのガーリックバター醤油炒め】

フライパンにバターとおろしにんにくを入れ、火にかける。バターが溶け、にんにくが香りはじめたら、薄切りにしたきのこを入れる。きのこがしんなりしたら、醤油（小さじ1）をフライパンに回し入れる。

ぶどう

※おいしいので食べすぎ注意！

10000種以上の品種があり、黒ぶどう、赤ぶどう、白ぶどうに分けられます。

	黒ぶどう	赤ぶどう	白ぶどう
品種	巨峰、ピオーネ、ナガノパープル	デラウェア、甲斐路クイーンニーナ	ナイアガラ、シャインマスカット
特徴	実が大きく、香りが強くコクのある味わい。甘みと酸味のバランスが良い	酸味が少なく、上品な甘さ皮ごと食べられる品種もあり、手軽に食べられる	爽やかな香りと甘みが特徴。黒・赤のぶどうに比べると渋みが少なく香りが高い
保管方法	小粒ぶどうはそのままキッチンペーパーに包みタッパーに入れ冷蔵庫へ。大粒のぶどうはハサミで実を1粒ずつ切り離して、（切り離す際は枝を2～3mm残して切ると○）ペーパータオルを敷いたタッパーに入れて冷蔵。冷凍して1粒つつ楽しむこともできます。		

豊島区 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ