

ココロも体も元気に

旬の食材をつかったレシピ

～ 夏 ～

2016 vol.22

今回の食材はズッキーニです



【ズッキーニ】

●栄養価

β-カロテン、カリウム、ビタミンK、ビタミンCが豊富で、100g当たり14kcalと低カロリーな食材です。

●効能

β-カロテンは皮膚や粘膜を強くしたり、免疫力を高める効果が、カリウムはむくみ改善や高血圧の予防に効果が期待できます。ビタミンKは骨や歯を丈夫にするために欠かせないビタミンです。

●選び方

切り口が新しく、上から下まで太さが均一なもので、表面に傷がないものを選びましょう。

●調理のポイント

β-カロテンは油と一緒に摂取することで、身体に吸収されやすくなります。皮が柔らかく、剥かずにそのまま食べられるのも魅力です。

【鶏肉とズッキーニの煮物】 (1人分：約242kcal)

～材料(約2～3人分)～

☆ 鶏胸肉	・・・ 200g	一口大にそぎ切り
☆ 酒	・・・ 大さじ1/2	
☆ しょう油	・・・ 大さじ1/2	
☆ 片栗粉	・・・ 大さじ1	
☆ ズッキーニ	・・・ 1本	1cmの半月切り
☆ 長いも	・・・ 200g	1cmの半月切り
☆ 生姜	・・・ 10g	千切り
☆ サラダ油	・・・ 大さじ1	
☆ 砂糖	・・・ 大さじ1	
☆ 酒	・・・ 大さじ2	} A
☆ しょう油	・・・ 大さじ2	

～作り方～

- ① 鶏肉は一口大にそぎ切りして、酒・しょう油で下味をつけ片栗粉をまぶしておく。
- ② 野菜を切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、①の鶏肉を焼く。焦げ目が付いたら一旦取り出す。
- ④ サラダ油を足さずに生姜を加え、香りが出てきたらズッキーニと長いもを加えて炒める。
- ⑤ 水2カップを加え、野菜が柔らかくなったならAの調味料と③の鶏肉を加えて煮る。

【ズッキーニとトマトの塩麹炒め】 (1人分：約104kcal)

～材料(約2人分)～

☆ ズッキーニ	・・・ 1本	1cmの輪切り
☆ トマト	・・・ 1個	1cm角切り
☆ コーン(水煮)	・・・ 30g	
☆ にんにく	・・・ 1/2かけ	みじん切り
☆ オリーブオイル	・・・ 大さじ1	
☆ 塩麹	・・・ 大さじ1	

～作り方～

- ① 材料を切る。ズッキーニは一部皮を剥いてから切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、ズッキーニを両面焼いて取り出しておく。
- ③ オリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかけ香りを出す。
- ④ ③にトマトを加えさっと炒め、コーンと塩麹を加える。
- ⑤ お皿に盛ったズッキーニの上に④をかける。



盛り付けイメージ



これからの季節、日差しの強い日が多くなります。UVケアも大切ですが、体の内側からのケアも大切です。紫外線からお肌を守る栄養素と食材をご紹介します♪

☆ビタミンA・C・E

強い紫外線に負けない肌をつくる

- ・ビタミンA うなぎ レバー 緑黄色野菜
- ・ビタミンC いも類 果物 緑黄色野菜
- ・ビタミンE ナッツ類 緑黄色野菜など

ビタミンA・C・Eは、上手に組み合わせることで、お互いの栄養素の吸収率が高まります。



☆ビタミンB₂

肌の新陳代謝を活発に

乳製品 レバー 納豆など

☆フィトケミカル 強い抗酸化力

フィトケミカルとは野菜や果物に含まれる化学物質で、『第7の栄養素』として注目されています

- ・ポリフェノール
- ・リコピン(トマト スイカ など)
- ・スルフォラファン(ブロッコリーなど)

☆たんぱく質 肌の構成成分

魚類 肉類 大豆・大豆製品 卵

【問い合わせ】

(公財)福島県労働保健センター 担当:保健指導課 高山 高橋
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188