

# 食改さんの健康料理 NO. 33

【今月のメニュー】

## 夏野菜の黒酢漬け

食生活改善推進員

山下富美子さん(左)  
犬山 京子さん(右)



長い梅雨が明けると、いよいよ夏本番！しっかり栄養をつけて暑さに負けない体をつくり、夏を楽しみましょう。

そこで今月は、体重が気になる夏にもってこいのヘルシー料理「夏野菜の黒酢漬け」を紹介します。

黒酢には、普通の酢と比べて人間の体に必要なアミノ酸が約10倍も含まれていて、代謝促進、疲労回復、集中力アップなどの効果があります。また、暑さで食欲がないときでも、さっぱりとした黒酢は食欲をそそります。さらに、旬の夏野菜を使うことでぐっと栄養価も高まり、おいしさもアップします。オクラや揚げたナスなど、ほかの夏野菜にアレンジして楽しんでみましょう。

メタボリックシンドローム予防には、まずは“肥満予防”と“肥満解消”。1日3回の食事をしっかり取ることが大切です。もちろん食べ過ぎには注意ですが、欠食をするとかえって太りやすくなってしまいます。また、運動も大切です。ウォーキングや体操など続けられそうなことから始めてみてはいかがでしょうか。



材料・分量 2人分

カボチャ	50g	漬け汁	
セロリ	小1本	黒酢	40cc
ミョウガ	2個	みりん	20cc
パプリカ(赤)	小1個	しょうゆ	大さじ1/2
キュウリ	1/2本	かつお節	5g
油揚げ	1/2枚		

1人分の栄養素量

エネルギー	104kcal	たんぱく質	5.0g
脂質	2.8g	レチノール等量	209μg
ビタミンC	47.9mg	塩分	0.7g

- ①カボチャは皮のまま薄い串切りにして、さっと蒸かす。(レンジで加熱してもよい。)ミョウガは斜めに半分に切る。セロリは1cm厚さの斜め切りに、パプリカ、キュウリは食べやすい大きさに切る。油揚げはフライパンで両面焼きして1cm程度の幅に切る。
- ②小鍋にみりんを入れて煮立て、火を止めて黒酢としょうゆを加えて混ぜる。
- ③①を②に漬け込み、かつお節を振り入れて味をしみ込ませる。

## こんにちは 赤ちゃん

7月生まれ



9月で1歳になる赤ちゃんを募集!

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字以内)を添えて7月31日(火)までに広報広聴課へ。応募多数のときは上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



引地 伶音ちゃん(川口二丁目)



菊名 義樹ちゃん(小山西)



岩浪 ひなのちゃん(藤沢)



関 諒介ちゃん(神立東一丁目)



久保田 遥香ちゃん(大岩田)



両貝 龍之介ちゃん(塚塚)



石居 幸志郎ちゃん(中高津一丁目)



加藤 そらちゃん(中高津二丁目)



横山 涼ちゃん(港町二丁目)



土屋 遥ちゃん(下高津一丁目)



熊谷 継ちゃん(中高津一丁目)



市川 日菜ちゃん(生田町)