



2018年
7月



服部 幸應

医学博士・健康大使、日本の料理評論家、学校法人服部学園理事長、服部栄養専門学校校長、社団法人全国調理師養成施設協会会長、社団法人全国栄養士養成施設協会副会長、東日本料理学校協会会長、NPO日本食育インストラクター協会理事長、内閣府食育推進室「食育推進会議」委員なども務め、叙勲歴もある「食育」の第一人者。

オクラ

梅雨が明けると暑い日が続くため、体が疲れやすく、食欲が無くなってきてしまいます。そんな時こそ旬の夏野菜をしっかり食べて、健康を維持しましょう！今月の旬の食材はオクラ。刻むことで特有の粘りが出て味が絡みやすくなり、食欲がない時にもツルッと食べられます。この粘りは、ガラクトタンやペクチンによるものです。ガラクトタンは免疫力をアップし、風邪や感染症、花粉症などのアレルギー予防に効果的とされています。ペクチンは整腸作用があり、腸内環境を整えるほか、悪玉コレステロールの吸収を妨げる働きがあります。どちらも熱に弱いので、生で食べるか加熱するにしても短時間で済ませましょう。オクラは表面のうぶ毛が密生し、全体的に緑色が鮮やかで濃いものが新鮮です。ヘタの切り口やガクが黒ずんでいるものは鮮度が悪いので注意しましょう。調理の際はうぶ毛が残っていると口当たりが悪くなるため、塩を振ってまな板の上で転がす「板ずり」をすると美味しく頂けます。



10日(火)鶏肉の梅照り焼き・大根のケチャップ煮



【メニュー】

- ・ごはん
- ・鶏肉の梅照り焼き
- ・大根のケチャップ煮
- ・オクラとしめじの胡麻和え
- ・パリッときゅうり
- ・パイナップル

エネルギー	415kcal
タンパク質	16.3g
脂質	9.0g
炭水化物	63.7g
食物繊維	4.4g
塩分	1.7g

18日(水)肉団子・きのこのとろみ炒め



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・肉団子
- ・きのこのとろみ炒め
- ・胡瓜と大根のみみ和え
- ・蒸しサラダ
- ・オレンジ

エネルギー	418kcal
タンパク質	13.8g
脂質	13.0g
炭水化物	61.2g
食物繊維	5.2g
塩分	1.6g

26日(木)チキンソテー フレッシュマトソース



【メニュー】

- ・ごはん
- ・チキンソテー
フレッシュマトソース
- ・冬瓜のツナ和え
- ・じゃが芋のカラフル炒め
- ・いんげんのみそ和え
- ・みかんゼリー

エネルギー	405kcal
タンパク質	16.6g
脂質	10.1g
炭水化物	58.9g
食物繊維	3.0g
塩分	1.7g

30日(月)ホイコーロー・チンゲン菜のカニ風味あん



【メニュー】

- ・胚芽ごはん
- ・ホイコーロー
- ・チンゲン菜のカニ風味あん
- ・しらたきの中華サラダ
- ・さつま芋の甘煮
- ・キウイフルーツ

エネルギー	416kcal
タンパク質	14.2g
脂質	9.2g
炭水化物	66.5g
食物繊維	4.7g
塩分	1.7g