



梅雨の時期になりました。昼夜の温度差が激しい日もありますね。体調管理に気を付けましょう♪6月は湿度が高く、食中毒が起こりやすいです。食中毒にならないためには、『3つの原則』を意識しましょう！

- ◆菌を付けない：調理器具は清潔に！手をしっかり洗いましょう。
- ◆菌を増やさない：食材は室温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。
- ◆菌をやっつける：中心部までしっかり加熱！温めなおしも十分な加熱を。



5月の栄養講座は**高血圧予防**についてでした！

高血圧は日本人に最も多い病気です。自覚症状はほとんどなく、気が付かないうちに心不全や心筋梗塞、脳梗塞などの合併症を引き起こす可能性があります。

塩分を過剰摂取すると血圧が上がってしまいます。**上手な減塩の仕方**を8つご紹介します！

- ① **酢の利用**・・・酢や柑橘などの酸味で味のメリハリをつけましょう。
- ② **香辛料や香味野菜を利用**・・・スパイスやハーブで味にアクセントをつけましょう
- ③ **汁物はだしをとり、具材多めに**・・・だしの旨味で美味しく減塩。具沢山で汁少なめに。
- ④ **献立にメリハリをつける**・・・すべて薄味だと物足りないので、1品は普通の味付けに。
- ⑤ **食塩を多く含む食品を避ける**・・・漬物や練り物などの加工食品は食べ過ぎ注意。
- ⑥ **減塩食品を利用しましょう**・・・減塩醤油など、塩分を減らした食品がおすすめです。
- ⑦ **食べるときに味付けしましょう**・・・下味は付けず、食べる時に塩や醤油をつけましょう。
- ⑧ **汁物の汁を残す**・・・塩分を多く含む汁は残し、汁物は1日1杯にしましょう。



◎旬の食材レシピ！今月の旬の食材は”**アスパラガス**”です！

アスパラガスは古代ギリシャでは薬として使われていたほど、栄養豊富なんです♪疲労回復や抗酸化作用など、身体に嬉しい栄養がたくさんつまっています。



《アスパラと牛肉のオイスター炒め》(2~3人分)

材料 アスパラガス：1束(4,5本) 牛肉切り落とし：200g しょうが：少々
片栗粉：小さじ1 サラダ油：少々 酒：大さじ1 オイスターソース：大さじ1

作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、お好みで酒としょうゆ(分量外)で下味をつける。グリーンアスパラガスは根元の固い部分は切り、3~4cmの長さに切って根元と穂先を分ける。
- ②フライパンにサラダ油をしき、アスパラの根元を入れて炒める。少ししたら穂先も入れ、柔らかくなったら一度皿に取り出す。
- ③牛肉に片栗粉をまぶす。フライパンに油をしき牛肉を炒める。
- ④アスパラを戻し入れ、酒とオイスターソースを加え手早く炒める。
- ⑤器に盛り、完成。

