

カラダ栄養学

～料理のコツ～

◎旬の野菜の栄養素を効率よく摂るコツ◎

きゅうり(旬:5月～8月)

■さっと炒めるか、生で酢を加えてビタミンC摂取量アップ！



→きゅうりに含まれるアスコルビナーゼ(酵素)が他の食材のビタミンCを破壊するのを防ぎます。

とうもろこし(旬:6月～9月)

■皮付きのものは食べる直前に皮をむく！

→劣化を少しでも遅くし、栄養素の損失を防ぎます。



■電子レンジ調理でビタミンの損失を防ぐ！

→ゆでると水に溶けやすいビタミン類が溶け出してしまう為。



なす(旬:6月～9月)

■炒め物、揚げ物でビタミンEの摂取量アップ！



→果肉が油をよく吸収するため、油に溶けやすいビタミンEをより摂取できます。

■水にさらす時間は短く、もしくは使う直前に切って水にはさらさない！

→ナスの色素であるナスニン(ポリフェノール)が溶け出すのを防ぐ為。

薬樹薬局都立大学 管理栄養士 小島細香

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！



健康レシピ

料理のコツを実践！



● 素材の味だけでたっぷり野菜がとれる

● カレー風味のピリ辛ラタトゥイユ

【材料】2人分

トマト……………2個
ナス……………1本
オクラ……………6本
たまねぎ……………1/2個
にんにく……………1片
オリーブ油……………小さじ1
ローリエ……………1枚
カレー粉……………小さじ2
塩……………少々

【作り方】

- ①トマトはフォークを刺して直接火にかざし、皮をむいてざく切りにする。その他の野菜は大きめの一口大に切る。にんにくは繊維を断つように薄く切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎ、オクラ、ナスの順に加えて炒める。
- ③トマト、にんにく、塩少々を加えて中火にし、蓋をして蒸し煮にする。
- ④汁気が出てきたらカレー粉、ローリエを加えてさらに10分程煮込んだあと蓋をあけて水分を飛ばしたら完成！



● おろしたまねぎドレッシングで！

● きゅうりとわかめのさっぱりサラダ

【材料】2人分

きゅうり……………1/4本
わかめ(生)……………50g
【たまねぎドレッシング】
たまねぎ……………1/4個
しょうゆ……………小さじ2/3
酢……………大さじ1
練りからし、こしょう……………お好みで

【作り方】

- ①わかめは水洗いしてさっとゆで、冷水にとって絞る、食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりは小さめの乱切りにする。
- ③たまねぎはすりおろし、【たまねぎドレッシング】の材料を全て混ぜる。
- ④①、②、③を軽く和えたら完成！

薬樹薬局都立大学 管理栄養士 小島細香

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！

