



平成29年7月号

## ぶらさがり野菜

こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。梅雨が明けて、毎日暑いですね。夏はピーマンやキュウリ・ナス・トマトなどの『ぶらさがり野菜』と呼ばれる果菜類の季節です。このぶらさがり野菜には、ほてった身体を冷やす作用や夏バテ防止に効果が期待されるカリウムや紫外線対策にもおすすすめなビタミンC、活性酸素を抑制してくれる抗酸化作用を持つビタミンEを多く含みます。また、水分が多く身体の火照りを沈めてくれる効果があります。夏が旬のぶらさがり野菜をたくさん食べて、夏バテしないようにしましょう。



## 「よくかむ」話

「よくかむ」ための7つのルールをふまえて、「よくかむ日曜ごはん」に掲載されている「よくかむ」話を紹介します。今回は、「せかさない」です。

### 「牛みたいにもぐもぐする？」

「うちの子、ずっともぐもぐ口を動かして牛みたい。食事がとっても遅いのです。これって歯並びのせいですか？」と心配されるお母さんもいらっしゃると思います。お母さん、それは全く問題ありません。

牛は草をしっかり消化させるためによくかみます。子どもがもぐもぐお口を動かしているというのはしっかり使っているということです。今はまだ食事の時間もかかるかもしれませんが、そうやってアゴや筋肉をゆっくり成長させて使う練習をしている真っ最中なのです。ここでお母さんが「さっさと食べなさい。」と怒ると、子どもはかまわずに丸呑みしてしまいます。ゆっくり食べているのは、子どもが自分でアゴを使って成長させているからだと思ってください。使わないと筋肉や骨は刺激を受けません。しっかりとした顔に育てるためにも、かむ回数が多いことはとても良いことです。

参考文献:「よくかむ 日曜日ごはん vol.1」

オーラルアカデミー



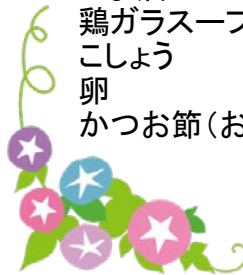
7月のレシピ

# ゴーヤチャンプルー



## 《 材 料 》

ゴーヤ	1本
玉ねぎ	1個
木綿豆腐	1丁
スパム	1/2缶
ごま油	大さじ1 × 2杯
鶏ガラスープの素	大さじ1
こしょう	少々
卵	2個
かつお節(お好みで)	適量



## 《 作 り 方 》

- ① 木綿豆腐の水気を切ります。水気を切ったら大きめの角切りにします。
- ② ゴーヤを縦半分に切って、中の綿をスプーンで取り除きます。5mm幅にスライスします。
- ③ スパムを短冊切りにします。
- ④ フライパンにごま油を入れ、ゴーヤをしんなりするまで炒めます。
- ⑤ 別のフライパンにごま油を入れて、木綿豆腐を焦げ目がつくまで焼きます。
- ⑥ ゴーヤ・玉ねぎ・スパムを加え、鶏ガラスープの素・こしょうを加え混ぜます。
- ⑦ 溶き卵を加えて、少し固まったら全体的にひっくり返すように混ぜます。
- ⑧ お好みでかつお節をかけて、お召し上がりください。



## 《 料 理 の ポ イ ン ト 》

ゴーヤを厚めに切ると苦味が出ますが、噛むこと意識するために5mmの厚みを意識してスライスしてください。今回は沖縄を意識してスパムを使用しましたが、豚バラ肉200g+しょう油小さじ2でも代用可能です。スパムは塩気が強いので、塩分を気にされる方は豚バラ肉を使用して下さい。甘味のある玉ねぎやシャキシャキと歯応えのあるもやしを入れても美味しいです。

## 《 ス タ ッ フ の コ メ ン ト 》

ゴーヤの苦さを感じさせないように、玉ねぎを入れて甘みを出したので、お子様でも食べやすいものになったのかなと思いました。また、今回はスパムを使って調理しましたが、豚の細切れにしたらもう少し噛み応えのあるおかずになるかもしれませんね☆

苦くてあまり手を出さなかった食材でしたが、ぶら下がり野菜であるゴーヤは、体を冷やしてくれる最高の食材なので家でも作ってこの夏を乗り切りたいと思いました(神園)

