



今月の おかず シリーズ④

カレーを食べて 夏バテ防止対策

栄養士が季節の献立を紹介します

7月に入り、そろそろ夏本番ですね。暑くなると、どうしてもさっぱりした食べ物に傾きがちですが、さっぱりしたものばかり食べていては栄養が偏ったり、体を冷やしてしまい、夏バテの原因になります。これでは、暑い夏は乗り切れません。

でも、「カレーなら食べられる」という人は多いはず。暑い日には、スパイシーなカレーで食欲増進しましょう。カレーを食べて汗をかくことで、体内にこもった熱を発散する効果も期待できます。

また、夏の野菜をたっぷり入れれば、栄養価もアップします。

夏野菜の効能

野菜	効能
ピーマン	レモン並みのビタミンC量で、美肌に効果的です。ピーマンに含まれるβカロテンを摂取するにも油で炒めるのがおすすめです。
なす	皮の色素は老化防止や動脈硬化などの予防に役立ちます。また、体内の水分調節を行うカリウムが含まれているので、高血圧の予防が期待できます。
トマト	動脈硬化や老化防止に効果的です。肉のうまみを引き出す効果もあるため、煮込み料理がおすすめです。

おすすめ献立 夏野菜たっぷり キーマカレー



◆材料(4人分)◆

ご飯(温かいもの) 4人分
玉ねぎ 1/4個
にんじん 1/4個
ピーマン 2個
なす 1/2本
カットトマト缶 150g
豚ひき肉 100g
水 1/2カップ
カレールウ 2皿分
ソース 大さじ1
ケチャップ 大さじ1
サラダ油 大さじ1/2

◆作り方◆

①野菜は粗くみじん切りする。なすは水に放してあくを抜く。
②蓋のできるフライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。
③②に野菜を加えて、中火でしんなりするまで炒める。
④水、トマト缶を加えて弱火で15分ほど煮る。
⑤カレールウ、ソース、ケチャップを加え、とろみがつくまで煮込む。
野菜嫌いのお子さんも、食べやすい!!
ぜひ、苦手克服してみてください。

【問合先】福祉健康課

かさまつのみ話『昔むかし』

おふじの坂③

「このようすじゃ、あしたもまた、望みはかなわんようじゃなあ。」

だれかが、ポツンとつぶやいた。

「神明さまは、おれんたのいうこと、わかってくだれんのかよー。」

定吉は、半分なきながら、そして半分おこりながらいって、夜空の星をながめた。



「また、あしたのばんも、うんとおいのりして、神明さまのお気に入るように、たのもまいかや。」

おきをかきおこしながら、だれにもなくいって、源太は立ち上がった。

そのとき。…まっくらなおやしろのうら手から、白い着物を着たおばさが、みんなの前へ近づいてきた。

「オッ、どこのおかたや!」

思わず源太が、声高くといかけると、立ちどまったおばさは、ひくい声で、答えた。

「わたしは、おふじというものじゃ。おまえさんがた、雨ごいをしておいでじゃが、蔵前の手力さまにお参りして、おふだを受けられよ。そして、みんなでおいのりをしたら、ちゃんと雨が降るぞえ。」

「手力さま。ホホー、蔵前の手力さまかー。」

「うん、手力さまか。」

「手力さまは、火の神さまじゃと聞いたるが、雨がもらえるのかなあー。」

若い衆が、うなずき合っているうちに、おふじと名のったおばさは、やみにすいとられるように消えてしまった。

(つづく)