



いのくち栄養だより

INOKUCHI



Nutrition News from Inokuchi



Vol. 74



2018年

月発行

4年ぶりのワールドカップがロシアで開催されています！！（6月作成時点）
今回は健闘を称えて、日本代表を象徴する『青色（緑）』の食材についてご紹介します♪

アジ

捕獲量は長崎県が一位。まあじ、おろあじ、しまあじなど50種余りの種類がある。体の側線に鋭いとげの様なうろこ（ぜいご）があるのが特徴。鮮度がよいものはお刺身に♪

	リン
中1尾 (80g)	184 mg

ゴマサバ

「マルサバ」とも呼ばれる。ゴマサバは脂質が少なく、一年を通して味もほとんど変わらない。マサバの味が落ちる季節に代って大量に獲れる為、夏が旬！！

	リン
1切れ (80g)	184 mg

イワシ

古くから庶民に親しまれてきた魚。フライ、煮付けの他、すり身にしても美味しい♪煮干し、しらす干し、めざしなど加工品も多く流通している。頭部・内臓ごと食べる魚には**リンが多い！**

	リン
中2尾 (60g)	138 mg

ピーマン

とうがらしの甘味種。色が濃い程ビタミンC、カロテンが多い。赤・黄ピーマンはサラダやマリネに♪炒め物など加熱しても変色せず色鮮やかな特徴がある。

	カリウム
2個 (60g)	114 mg

なす

形や大きさも様々。油との相性が良く、天ぷらや炒め物に最適♪油の吸収率もよく、**エネルギーアップにおススメ☆**

	カリウム
中1本 (80g)	176 mg

きゅうり

夏野菜の代表。品種改良が重ねられ、一年中出回っている。さわやかな香りと食感が好まれる。**水分は95%と多く含む。**

	カリウム
中1本 (80g)	160 mg

にがうり

完熟する前の未熟果。沖縄では「ゴーヤ」と呼ばれる。近年のエコフームでグリーンカーテンが注目され、身近な野菜に♪

	カリウム
炒め物1人分(60g)	156 mg

かぼちゃ

旬は夏！日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃ（そうめんかぼちゃ）など種類がある。少量でも**カリウムを多く含む**ので、続けて食べないように！

	カリウム
煮物1人分(80g)	360 mg

えだまめ

大豆を完熟前に収穫したものの。枝付きのまま扱われる事が多かったのが名前の由来とか…。すりつぶして甘く味付けした東北地方の「ずんだもち」も有名。

	カリウム	リン
5さや (15g)	89 mg	26 mg