

いよいよ夏本番の暑さがやってきました！室温は **28℃を超えないよう**調節されていますか？
夏バテしないように、過ごされる部屋の環境をもう一度整えて元気に過ごしましょう！！

季節を感じよう！

～「旬」な食べ物図鑑～

なす



淡泊な味でクセがなく**油との相性がよい**野菜。
天ぷらや炒め物にして油をしっかりと使う料理に
すると、**エネルギーアップに最適**です♪
焼きナスにすると水にさらせない分、カリウムが
減らないのでご注意を！

カリウム量：炒め煮1人分 約180mg

大葉



刺身のツマの定番。
大葉には独特の香り、殺菌力と防腐効果がある。
味付けした鶏のひき肉を大葉ではさんで焼くと、
夏場の食欲増進に最適です！

カリウム量：1枚 約5mg

かぼちゃ



長期保存が可能で、料理にもお菓子にも利用できる
いわば「万能野菜」。「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」
「ペポかぼちゃ（そうめんうり、ズッキーニなど）」の
3種類があり、西洋かぼちゃが一般的。

☆茹でて**カリウムが減りにくい**のでご注意を！

カリウム量：煮物1人分 約430mg

オクラ



一般に出回っているのは切り口が星型になる「五角種」。
夏場の料理のトッピングとしても目を楽しませてくれ、夏バテ予防にもよいですね。

☆茹でて**カリウムが減りにくい**ので、オクラだけに偏らないよう調節を♪

カリウム量：1本 約26mg

とうがん

夏野菜。日持ちがよく、切らずにそのままの状態
で冷暗所に保存すれば冬まで貯蔵できるため『冬瓜』と
書き、名前の由来。**95%以上が水分**。
油通しをしてから調理すると煮くずれしにくく、
多少の**エネルギーアップ**にもなるのでおススメ！

カリウム量：煮物1人分 約160mg

みょうが



「花みょうが」ともいい、花が咲く前の蕾（花穂）を
食用とする。千切りにして刺身のツマにしたり、
麺類の薬味に利用するほか、甘酢漬けや天ぷらに
しても美味しく食べられます♪

カリウム量：1個 約60mg

ピーマン



カリウムが少なくおススメな食材！！
炒めたり、天ぷらにしたり、肉詰めなど様々な
料理に使えます。

カリウム量：1個 約57mg

たちうお

他の魚と違う大きな特徴があり、尾ビレと腹ビレがなく、さらにうろこもありません！
そのため泳ぎ方は蛇のように体をくねらせて泳ぎます。ちなみに広島県のたちうお水揚げ
ランキングは、全国4位です♪身がやわらかくて食べやすいですね♪
魚の中ではリンも比較的少なくおススメです！！

いわし

旬は6月から初冬。時期により脂の
含量に差がある。かたくちいわし、煮干し、
田作り、まいわし、しらす干しなど。
干物は塩分を多く含むので、なるべく
生のいわしを調理しましょう！！

目安量:中1切れ 程度

しらす干し

一般的に「まいわし」と「かたくちいわし」の
稚魚を総称してしらすと呼んでいます。味や食感の
アクセントになりますが、特徴としてリンを多く
含みます！酢の物に入れる程度にしましょう。

さんま



秋を代表する魚の一つ。脂がのっていて、
身がやわらかくて食べやすいですね。魚の中でも
リンは少なめなのでおススメです♪
内臓はリンが多いので残しましょう！

目安量:1/2尾 程度



くるまえび

伊勢海老と二分するほどの人気があり、
様々な料理に利用されます。
茹でると赤くなるのはアスタキサンチンによるもの。
えびの中では「ブラックタイガー」種がリンは少なめです♪

目安量:小2尾 程度

するめいか



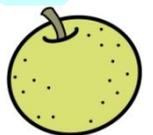
「夏イカ」と呼ばれるように夏に水揚げが多い。
イカフライ、さきイカ、塩辛などの加工品はリンや塩分も多く
含まれています。いかの中では「こういか」種がリンは
少なめです♪

いちじく

漢字で「無花果」と書きますが、花がない
わけではなく、じつはいちじくは果実の中に
小さな花をつけます。普段食べているのは
果実ではなく、「花」の部分。
果物なのでカリウム、水分が多い！！

目安量:中1個 程度

なし



日本の梨には2種類あります。
赤梨:「豊水」「幸水」(果皮が茶色)
青梨:「二十世紀」(果皮が緑色)
日本で栽培される果物の中でも歴史が古い。
シャリシャリとした食感は石(せき)細胞によるもの。
カリウムが多く、水分は90%以上含まれています！！

目安量:中1/3個 程度

祭
それぞれの特徴を知り、
量や頻度を調節して
美味しく食べましょう！