

# 今日のごはんは明日のげんき!

~笑顔でつくる健康なまち 深谷~  
食生活の改善で病気を防ごう!

## 夏に向けて知っておこう~梅干し活用法~

6月に入り、店先にぷっくりとした青梅が並ぶ時期になりました。梅干し・梅酒・梅シロップなど皆さんは梅の実をどのように楽しんでいるのでしょうか。

実は、梅の実自体はビタミン・ミネラルを多く含んでいるわけではありません。梅干しに加工することで、クエン酸などの有機酸を豊富に含む食材に変わります。梅干しに多く含まれるクエン酸は、食欲増進・疲労回復に効果があり、これからの時期には、夏バテ予防におすすめです。

ただし、梅干しは食塩を多く含むので、食べすぎには注意し、1日1個を目安にしましょう。また、そのまま食べるだけでなく、梅干しで食材を煮る梅煮やドレッシングの味付けとして使うなど、調味料代わりに活用することもおすすめです。

先月号で紹介した通り、梅干しは防腐・殺菌効果のある食材の一つです。梅干しの防腐・殺菌効果は、梅干しが置いてある周囲だけなので、細かく刻んでご飯に混ぜ込むとご飯全体に効果が広がるので、ぜひお試しください。



東都大学管理栄養学部  
管理栄養学科  
管理栄養士 助手  
石井優子さん

### キレイ・元気を応援します! No.60

梅干しとカリカリ梅を合わせることで、食感を楽しめる一品

## 梅干しまぜご飯

栄養価 (1人分当たり)

|                  |               |            |               |            |
|------------------|---------------|------------|---------------|------------|
| エネルギー<br>272kcal | たんぱく質<br>4.4g | 脂質<br>1.6g | 炭水化物<br>57.8g | 塩分<br>0.7g |
|------------------|---------------|------------|---------------|------------|



### おすすめポイント

梅干しの防腐殺菌効果でお弁当にもおすすめ!梅の塩味、酸味と青じその風味でおいしく食べられます。

### 材料 (2人分)

ごはん茶わん2杯(約300g)、梅干し1個、カリカリ梅1個、いりごま(白)大さじ1、青じそ4枚

### 作り方

- 梅干しとカリカリ梅は種を除き、細かく刻む。
- 青じそは、粗くみじん切りする。
- ボウルにごはんを入れ、①と白ごまを混ぜ込む。
- ②を加えて軽く混ぜ、茶わんに盛り付ける。



▲「おにぎり」にするのもおすすめです

レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。