つき朋通信

つきほつうしん
第21号
2016年6月

梅の時期は湿度の高さによりむくみ、食欲不振、下痢などの症状が現れます。快適な湿度は、冬は40～50%くらい、夏は50～60%くらいだといわれていますが、梅雨の季節の湿度は、家の外でも中でも80%以上になるそうです。
軽い運動をして汗をかく、発汗や水分の排出を促す食事を心がけるなどして梅雨を快適に乗り切りましょう。

ふれあい食堂

病は口より入る

病気は食べ物が原因で起こることが多く、食中毒や食生活の乱れによっておこる病気が多いという意味。身体の中に入れる食事は日々に健康をつかさどる大切な行為です。それ以外にもインフルエンザなどを引き起こす原因ウィルスも魚肉の内臓、肉貝類に潜んでいることが多く、マスク、手洗い、タミフル、ワクチンだけでは防げないそうです。

旬菜メモ

鞘隠元（さやいんげん）

江戸時代に隠元禅師がもたらしたといわれ、もともとは完熟した「いんげん豆」を食べていたようですが、今では若取りしたものをさやごと食べるので「さやいんげん」といいます。通年店頭に並んでいますが、旬は６月から９月の夏野菜です。
カリウムをたくさん含み、ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られるβカロテンはレタスのおよそ３倍以上も含まれています。

夏の美味しい野菜・果物

野菜：さやいんげん、おくら、ズッキーニ、トマト、きゅうり、冬瓜、茄子、パプリカ
果物：びわ、すいか、杏子、メロン、桃

野菜たっぷりお献立

さやいんげんの煮びたし

◆材料（４人分）

さやいんげん…300g
しらす干し…30g
出汁…400cc
醤油…50g（大さじ３強）
みりん…50g（大さじ３強）
揚げ油

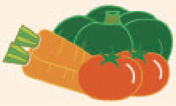
◆作り方

①さやいんげんは3cmに切る。
②出汁、醤油、みりんを鍋でさっと煮立ておく。
③油を160℃（低温）に熱し、さやいんげんを揚げる。ざるにしらす干しを入れ油にさっと通す。
④さやいんげん、しらすの油を切り、煮たてた汁に漬けて冷蔵庫で６時間から半日程度寝かす。

＊さやいんげんはなるべく、まっすぐで色鮮やかなもの、あまり太くないものを選びましょう。太く大きいものは育ち過ぎている場合があり、筋が太くなり硬くなっていたりします。

＊さやいんげんはさっと揚げてしゃきしゃきした歯ごたえを楽しみましょう。

野菜・果物の魅力



梅雨の時期は胃腸が弱っている人は消化不良をおこしたり、体が重だるくなったり、朝起きにくくなったり精神的に落ち込みやすくなったりすることもあります。これは外気から入ってくる余分な水分が大きな原因です。
利尿作用で水分を除去する野菜として夏野菜のきゅうり、スイカ、トマト、メロン、冬瓜などがありますが、ウリ科の野菜は熱を奪う働きもあるので、身体を温める食材とあわせてとるとよいでしょう。
香味野菜など良い香りがする食材は胃腸の働きを活発にし、体内の余分な水分の排出に役立ちます。特に生姜はカラダを温めて発汗を促す作用もあるのでお勧めです。
消化器官の働きを助けるかぼちゃ、にんじん、キャベツなどの食材も合わせて取るとよいでしょう。
また、梅干しは食中毒の予防や有機酸（クエン酸）による代謝向上などこの季節に無くてはならない食材です。

こだわり惣菜　千切り野菜の生姜甘酢

色々な野菜を千切りにして生姜をプラスした甘酢に漬け込んだ惣菜です。千切りにしたお野菜を軽く塩で揉んで生姜を合わせた甘酢に漬け込むだけの簡単な惣菜ですが、梅雨の時期から夏場を乗り切るのを助けてくれる食材が沢山入っています。甘酢は作り置きしておくこともできますし、季節の旬の食材で色々アレンジできます。甘酢の酸味がどうしても気になるという人もいると思います。つき朋の千切り野菜の生姜甘酢は一般的な甘酢の砂糖、酢、塩の他にごま油、出汁を加えて少しやさしいお味になっています。味がよく馴染む食材に甘酢を使用するときにも、味が強すぎて困ることがありますよね。そんな時にも、出汁を少量加えておくといいですね。

お店紹介

つき朋周辺のお店を紹介します。
みんな人情溢れる暖かいお店ばかりです。

メゾン・ド・レ・ミュジニー（めぞん・ど・れ・みゅじにー）
品川区中延６丁目 10－1　TEL：03－6426－8275

２月から、つき朋の店頭でパンの販売をして頂いているお店です。オーナーの田上さんは、日本において初めて本格的なフランスパンを紹介したフィリップ・ビゴ氏の店で18年修行を積み、その後も有名店で修行を重ね、無添加の生地にこだわったパン作りをしています。厳選された素材を使い手作りにこだわり毎日ひとつひとつ丁寧に焼き上げた安全で美味しいパンをお届けしています。

●つき朋からのお知らせ

- つき朋のらくらく宅配弁当はご高齢者の方だけでなく、産後のお母様にもご利用頂いております。栄養バランスが大切で忙しい時期にお気軽にご利用下さい。
- つき朋のイートインコーナーは家庭的な雰囲気です。ご高齢者の方にもくつろぎながらお食事をして頂けます。偏りがちなお食事や宅配弁当の合間にぜひ外食もお楽しみください。

菜食美 **つき朋** TU KI HO　惣菜・宅配・食事処

〒142-0043　東京都品川区二葉３丁目６番６号

TEL **03-6426-8585**　FAX 03-6426-8586

月～土曜　10：30～20：00（日曜・祝祭日休み）

【イートインコーナー】

ランチ▶11:30～14:00　ディナー▶18:00～20:00

ホームページ　**http://www.tukiho.com**

5%割引券
お1人様1回限り
総菜・弁当・イートインで
ご利用できます。
菜食美 つき朋
有効期限8月31日