

R6年度

『食で応援』 第2回目 旬の食材

栄養素が豊富な今が旬の食材 色々な調理法に自身でチャレンジしてみましょう！

早秋柿	肉質が柔らかく糖度が高いのが特徴 ビタミンA,Cが豊富でビタミンCは柿1個で1日の必要量がとれるほど！ 今が旬 一番美味しく食べれます！また、疲労回復、風邪予防のも◎
メンマ（白）	タケノコ（まちく）が原材料でもあります但し久留米産のタケノコで作られたメンマです！食物繊維、カリウム、アミノ酸が豊富です！
グリーンレモン	国産のレモン 黄色のレモンより 酸味香りがとても強く 皮にはビタミンCも多くをすりおろして食べてもよい！ ビタミンC、ポリフェノールも豊富。
きゅうり	カリウム豊富で余分な塩分を体内から排出してくれます。シーチキンサラダに加えてもシーチキンの塩分調整ができるのでオススメです！
紅はるか	さつま芋の中でも群を抜いて糖度が高いのです（加熱前 約30度→加熱後 約50～60度と甘いのが特徴）焼き芋、ご飯、味噌汁などに活用してみてください。
ミルキークイーン	モチモチ粘りけが特徴！冷めても美味しく、お弁当やおにぎりにも最適 また、冷凍保存しても解凍後美味しく食べれます。今年の新米を堪能してくださいね!(^^)!
ぶなしめじ	ビタミンB1,2 D、鉄、食物繊維など三大栄養素の代謝に関わる栄養素がたくさん！水溶性ビタミンなので味噌汁、シチュー、スープパスタなど汁ごと食べれる調理法がベスト！

宝みそ	藤井フミヤさんお気に入りのお味噌(*´ω`*)たんぱく質、カルシウム、マグネシウムなど豊富
豆腐	たんぱく質（豆腐100 g = 卵 1 個と同じ量位のたんぱく質が入ってます。） ビタミンミネラルも豊富（中でもカルシウムが多い）
こんにゃく	食物繊維、カルシウム、カリウムも豊富で整腸作用の効果も期待できます。 調理法としてたんぱく質（肉魚）、野菜などと一緒に摂る事を心がけましょう！！
ふりかけ	たもんさんの手作りふりかけ！ かつお節でタンパク質補給。 おにぎり、ご飯に、おひたしなどにちょい足ししましょう。
豚薄切り肉	ビタミンB1が豊富 疲労回復効果もある為 積極的に食べて欲しい食材 きざみニンニクを使ってパワー満点な1品にしましょう。
食べる甘酒 （あまおう）	アスリートにピッタリの補食 疲労回復効果もあるので 冷やしてたべましょう！
※風邪予防 するには？	夏が終わり朝晩冷える日も少しずつ増えてきました！ 身体を温めて免疫力アップしていきましょう！ 食材を使い具たくさん豚汁 HOTレモンなど作ってみましょう(*´ω`*)

★具たくさん豚汁★

- ・紅はるか
- ・しめじ
- ・豆腐
- ・こんにゃく
- ・豚肉
- ・宝みそ

※かぼちゃ、ジャガイモ、ごぼうなど 色々なお野菜を入れることで一度に**五大栄養素**が摂れます！

トレーニング帰りが遅い日など豚汁のみでも十分な**栄養補給、身体を温めて疲労回復効果もあります！(^ ^)**



★HOTはちみつレモン★

- ・グリーンレモン（国産）
- ・はちみつ ・お湯

※分量 適宜

生姜を入れると 更に身体を温めることができます。
肌寒い朝など飲むとポカポカなります。



★紅はるかのサラダ★

- ・食べやすい大きさにきる
- ・火が通るまで湯がく（塩少々）
- ・マヨネーズで和える
- ・香りつけにブラックペッパーを振ス

※シーチキンとあえても美味しい
糖質、脂質、タンパク質も
摂れます(*´ω`*)

糖度が高いさつま芋ですが
好みではちみつえお足しても◎



★メンマ入り炊き込みご飯★



メンマ！
よくラーメンに入ってますが
刻んでお味噌汁や炊き込みご飯に入
れると
美味しく食べれます。