

旬の食材は、エネルギーが高くその季節に合った体調不良をカバーする栄養成分が多く含まれています。また、新鮮で美味しい上に比較のお手頃価格で入手できることも大きな魅力！！季節の変化を楽しみ、自然の恩恵に感謝して存分にいただきましょう。

<Pick up> 今月の食材

◆きゅうり

95%が水分という夏の代表的な存在である「きゅうり」。

程よい歯ごたえでみずみずしく、酢の物・サラダ・お漬物にも大活躍のお野菜。体を冷やす働きもあるので夏の熱中症対策にピッタリです。低カロリーで低糖質なのでダイエットの強い味方。カリウムも豊富なので、むくみが気になる方や水分代謝を高めて巡りをよくしたい方にもおすすめです。



◆ブルーベリー

瞳の健康を守るイメージが強い果実。抗酸化作用は果物の中でも群を抜いて高く、アンチエイジングにも大注目されています。旬の季節はフレッシュなものをそのまま食べることが出来ますしジャムやドライフルーツ、ソースや抽出エキスとしての加工の用途も幅広いため生活に取り入れやすく大変人気です。ほとんど害虫もつかず無農薬栽培が出来るため皮ごと食べて豊富な食物繊維や、ビタミン・ミネラルなどの栄養素を余すことなくいただきましょう。



食べもの Q&A

Q 国内で最もブルーベリーの収穫量が多い都道府県は？

- ① 北海道
- ② 長野県
- ③ 東京都

A 答えは③番です。

解説：2位は長野県、3位は群馬県です。

<Check> 今月のおすすめレシピ

◆ 夏におすすめ簡単スムージー2種

時間がない朝や食欲がない時にもピッタリ◎

さっぱりとしたきゅうりスムージーと、デザート感覚で楽しめるブルーベリースムージーボウル。
好きなハーブやフルーツでアレンジしてみてください。



<材料> 1人分

■きゅうりスムージー

- ・きゅうり 1/2本
- ・キウイ 1/2個
- ・ミントやバジルなどのハーブ ひとつかみ
- ・水 250cc
- ・レモン汁 大さじ1

■ブルーベリースムージーボウル

- ・ブルーベリー 1/4カップ
- ・水 50cc
- ・生くるみ、生アーモンド 大さじ2
- ・お好みのトッピング
(バナナ、はちみつ、メープルシロップ、ピーポーレンなど)

①材料をジューサーに入れて攪拌する。

<Let's Try> 初心者にもおすすめ「ブルーベリーの育て方」

地植えでも鉢植えでも育てやすく、花もかわいいので大変人気のある果樹です。

1. 土選びのポイント

酸性土を好むので、pH7.0以上の土は避けましょう。
また有機物が多く、水はけと水持ちのよい土を選びましょう。

2. プランターのサイズ、庭植えの場所

縛育てたいサイズに合わせた鉢やプランターを選びましょう。縦よりも横に根を張るせいしつがあるため深さよりも幅の広い鉢がおすすめです。庭に植えて育てる際には、日当たりの良い場所を選び苗の間隔は2mほどあけましょう。

3. 実をつけるために

1本だけでは受粉しにくく実つきが悪いため、同系統の2品種以上の栽培はベターです。
主にハチなどによる自然な受粉が難しい場合は、人工授粉させます。

4. 水やり

使乾燥に弱くたくさん吸水するものの。多すぎると根腐れを起こす場合もあります。表面は乾燥しても地中は湿り気を感じる程度に維持しましょう。

5. お手入れ方法

3月に植え付けた場合は、5月と9月に追肥として置肥します。
時期に合わせて摘心や選定を行い管理していきましょう。

《ライター自己紹介》

幼少期より食べること・作ること・育てることが大好きで栄養士免許取得後、大手百貨店内でコンサルティングサブプレットの店長を経験。カフェの新規店舗立ち上げ・運営・管理などを経て、食の世界に約20年以上携わりながら、最新の食のトレンドや食にまつわる健康・美容のチェックは毎日の日課。子育てをしながら、将来はマイクロファーマーを目指して奮闘中！

栄養士：山口



健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！ 社員様やお客様向けにご利用されたい場合は、株式会社メディカルプランインターナショナルまでお問合せください。（代表アドレス：info@medical-plan.jp）