

No.52 今月の食材

みょうが



おいしい時期：6月～8月

みょうがを食べると 集中力アップ！！

みょうがの香りの精油成分である α -ピネンが集中力を高める効果があると言われていています。他にも、胃の消化を助け、食欲増進の働きや、血行促進、リラックス効果、眠気覚ましの効果も。抗菌解毒作用があるので、かぜの予防にも役立ちます。

参考：暮らしに役立つ栄養学（ナツメ社）

- 色つやが良く、ずんぐりとして身がしまっていて、つぼみがみえないもの
- 湿らせたキッチンペーパーに包み、冷蔵保存する

冷やしてもおいしい！ みょうがとなすのみそ汁

調理時間：15分

エネルギー：30kcal 塩分：1.2g（1人分）



材料（2人分）

なす…80g
みょうが…20g
だし汁…300ml
味噌…大さじ1(18g)
小ねぎ…適量

- ①なすはへたを取り、縦に半分に切ったら、斜め薄切りにする。みょうがも斜め薄切りにする。小ねぎは輪切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて煮立ったらなすを加える。
- ③火が通ったら弱火にして、味噌を入れ最後にみょうがと小ねぎを加えひと煮立ちさせたら完成。

（株）サノ・ファーマシー 管理栄養士