

かつしか知っ得メモ

野菜から
食べよう！
1日350gを
目標に。



ピーマンとチーズのオムレツ

今月の食材 **ピーマン**

- ★ 旬の時期：6～9月
- ★ 主な産地：茨城県、宮崎県、鹿児島県など



～ピーマンの苦みについて～

ピーマンの苦味成分は**クエルシトリン**というものです。

渋味成分の**ピラジン**と混ぜることで独特の苦みが発生します。ピーマンの細胞は繊維に沿って

縦に並んでいるため、縦に切ることで細胞があまり壊れず苦みや青臭さを感じにくくなります。

また、加熱することでも苦みは軽減されます。



繊維に沿って縦に切る

【材料：2人分】

- ピーマン 1個 卵 3個
- ピザ用チーズ 30g 塩こしょう少々
- サラダ油 大さじ1 バター10g
- A (牛乳 30cc コンソメ顆粒 小さじ 1/2)



【作り方】

- ① ピーマンは洗ってヘタをとり千切りにする。
- ② フライパンにバターをひき、①を炒めて塩こしょうをし皿に移しておく。
- ③ 卵とAをよく混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油をひき、半量の卵を入れ菜箸でかき混ぜながら炒める。
- ④ ③を片側に寄せ②とチーズをのせる。フライパンの空いた部分に残りの卵を入れ火が通ったら具材がのった部分に被せる。
- ⑤ 皿に盛り、ケチャップを添えて完成。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを！
19日は食育の日



気を付けて！夏の体調！

夏は暑い屋外と冷房の効いた屋内を
行き来し、寒暖の差が激しくなります。

この差が大きいと自律神経の乱れや、
冷えやめまい、頭痛、睡眠障害、食欲不振
などの体調変化が現れます。これらを**寒暖差**
疲労と呼びます。いわゆる夏バテは寒暖差からく
るといわれています。



～寒暖差疲労にならないためにできること～

1. 欠食せず、3食バランスよく食べる。
ビタミンB1が多い食品をとるようにしましょう。
2. ストレッチや散歩などの運動を行う。
3. 体を温める。入浴は自律神経を整えるとともに睡眠障害の改善にもつながります。38～40°のぬるま湯でOK。



ビタミンB1を含む食品例

豆類：大豆・豆腐・枝豆など

肉類：豚ヒシ肉や豚モモ肉など

魚介類：まぐろ カツオ など



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。