

# なすとオクラの豚しゃぶおろし和え

野菜の量（皮などを除く）

150g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）



## 【材料2人分】

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉	200g
なす	2本（160g）
オクラ	4本（40g）
大根おろし（水気を軽く切ったもの）	1/2カップ分（100g）
ポン酢	大さじ2
ごま油	大さじ1
七味唐辛子	適量（お好みで）

## 【作り方】

- ① なすは縦半分に切り、7～8mm位の厚さの斜め切りにする。フライパンにごま油を熱してなすを焼き色がつくまで焼き、キッチンペーパーで余分な油をおさえる。
- ② オクラは塩（分量外）をまぶして板摺りし、熱湯で1分茹でて冷水にとり、ガクを取り除いて斜め半分に切る。
- ③ オクラを茹でた後の熱湯で豚肉も茹でてザルにあげて水気を切る。
- ④ ボウルに①、②、③、大根おろし、ポン酢を入れて全体を混ぜ合わせて器に盛りつける。お好みで七味唐辛子をかける。



## 1人分栄養価

エネルギー	298kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	19.8g
食塩相当量	1.2g

## 調理時間

20分位

## 【お問い合わせ】

印西市中央保健センター  
千葉県印西市大森 2356-3  
TEL 0476-42-5595

## 旬の野菜 ～なす～



- 出回り時期…通年出回りますが、5～9月頃にかけて多く出荷されます。
- 選び方などのポイント…へたが黒くトゲがピンと尖っているもの、皮が濃い紫色でつやがあるものが新鮮です。  
また、同じ大きさの場合重みのあるもの、首まで太ったものを選びましょう。
- 栄養…なすの皮には老化や発がん性物質を抑制する抗酸化作用がある「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。  
また、なすには体を冷やす作用もあるので、夏場の食事には積極的に取り入れましょう。

## 時間行動学・時間栄養学のノウハウを生かして

# がまんは最小限で生活習慣改善！ その⑤

### ～睡眠の質を上げる入浴方法～

睡眠中に働きが強まる副交感神経のスイッチを寝る前から入れておくことでスムーズに眠りにつくことができます。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分程度ゆっくり浸かって一度体温を上げることで、体内の熱が放出され体温が下がり、気持ちよく眠りに落ちることができます。夏は入浴による脱水症状が起こりやすいため、半身浴がおすすめです。また、入浴前後の水分補給をしっかりと行いましょう。



お風呂は就寝  
1時間半前に



20分位の半身浴が  
おすすめ



リラックス効果を発揮し  
熟睡につながる