



暑い日が続きます。夏本番では燦々と照る太陽の恵みを受けて色鮮やかな野菜が育ちます。夏バテにも元気が出てくるような野菜が多いですね。今回はミニトマト。品種改良がなされミニトマトの種類も増えてきました。酸味を抑えたトマトや甘みが強いトマトなど・・・手軽に食べることができることから、トマトよりミニトマトの需要が増えているような印象です。さて、ミニトマトとトマトの栄養成分の大きな違いはβカロテンが多く(可食部100g当たり ミニトマト960μg、トマト540μg)リコピンが多く含まれます。普通のトマトももちろん多く含まれていますが、より多いのがミニトマトになります。リコピンはカロテノイドと呼ばれる赤色の色素の一つで、同じくカロテノイド色素であるβカロテンなどとともに、トマトの赤色の色素になっています。抗酸化作用が強いビタミンEに比べても、リコピンの抗酸化作用は100倍以上あると言われています。また皮の部分に多く含まれているので、そのまま使用するのが良いです。そして、効率よく摂るには脂溶性なので油の使用がおすすめです。トマトソースやスープにするのが良いのですが、夏の暑い日に加熱調理は避けたいですね。さっと作れる献立で、身体をきれいにしていきましょう。

火をできるだけ使わないレシピ

◆サラダ寿司◆

エネルギー501kcal  
蛋白質15.4g 塩分2.5g



★アレンジPoint★

お好きな夏野菜やアボカド、玉葱を加えても。どんな食材でも相性いいですよ♪

〈材料〉(4-5人分)

- ★合わせ酢(作りやすい分量)
- 米酢……………180ml
- 砂糖……………大さじ5
- 塩……………大さじ1
- 米……………3合
- とうもろこし……………1本
- 胡瓜……………1本
- ミニトマト……………10個
- えび……………10尾
- みょうが……………2個
- 甘酢生姜……………1袋(50g使用)
- マヨネーズ……………大さじ2
- 錦糸卵……………卵 2個
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩……………少々
- 油……………少々

～混ぜるだけ!簡単寿司～

〈作り方〉

- ★合わせ酢の材料を混ぜ砂糖と塩を溶かす
- ミニトマトに竹串で数か所穴を開け、①の合わせ酢に漬けておく
- 米3合を酢飯の分を考慮し少なめの水で炊飯する
- とうもろこしを好みの硬さにゆで、身を包丁で切り落としてばらばらにほぐす
- 胡瓜は2～3cmのサイコロ切りにし、甘酢生姜はみじん切り、みょうがは輪切りにする。海老は背ワタを取り、酒を少し入れた水で茹で冷ましておく
- 熱したフライパンに調味料を混ぜた卵液を流し薄焼き卵を作り千切りにする
- 炊きあがったご飯に合わせ酢の100mlを加え切るように混ぜる。冷めたらマヨネーズを混ぜ合わせる
- 酢漬けたミニトマトを4等分に切り、材料を混ぜ合わせて出来上がり

◆もずくとトマトのさっぱり漬け◆

エネルギー83kcal 塩分2.4g



さっぱり和えは塩分高めなので、減塩が必要な方はもずくを食べる直前で少量の調味料とまぜるといいですね

〈材料〉(4人分)

- ★合わせ調味料
- 醤油……………大さじ3
- みりん……………大さじ3
- 酒……………大さじ2
- 酢……………大さじ1
- 昆布……………10cm×5cm
- もずく(生)……………500g
- 生姜……………1かけ
- 胡瓜……………1本
- ミニトマト……………10個
- いりごま……………少々

〈作り方〉

- 胡瓜は5cm程度の長さに切る
- ミニトマトに竹串で数か所穴を開ける
- もずくは食べやすい大きさに切っておく
- ★合わせ調味料の材料と大きく切った生姜を鍋に入れ、火にかける
- ④が沸騰したら胡瓜を加え30秒ほど煮る。
- 鍋を火からおろし、大きめの容器またはジッパー付き袋に入れ、トマトともずく、3mm×3cm幅に切った昆布を加える。
- 最低1時間は漬けておく。いりごまを振りかけて出来上がり

みどり病院栄養科 科長 和田 万代子 管理栄養士

ケアハウスささゆり地域交流ホール 「健康と文化」公開講座のお知らせ

2022年7月～8月までの「健康と文化」講座の予定をお知らせします。講座は、「NPO法人生活サポート・助け足ネットのまちづくり事業」として開催しています。

※感染防止のため、人数制限させていただきます。事前に平日9時～17時、電話かFAXで申込みをお願いします。

連絡先: みどり福祉会058-244-1200 FAX058-244-1203、岐阜市北山1-15-25。なお、感染の広がりによって「中止」とさせていただきます。場合もありますので、ご了承ください。

健康と文化講座	
7月	核兵器廃絶をめざして 7月29日(金) 14:00～ 岐阜民医連反核平和委員会
8月	癒しの二胡コンサート 8月5日(金) 14:00～ 伊藤 保孝 様

診察案内

みどり病院

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前 8:20～11:30	内科	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○

		月	火	水	木	金	土
午後(夜) 16:30～19:00	内科	○	/	○	/	○	/
	小児科	○	/	/	/	○	/

※2021年3月31日をもって外科は閉診いたしました。

休診日:火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始  
急患は24時間受付(まずは、ご連絡ください)

すこやか診療所 完全予約制

華陽診療所

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30～11:30		○	○	○	○	○	○
午後(夜) 16:30～18:30		/	/	○	/	○	/

休診日:月・火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

こがねだ診療所 ※土曜日の診療については変更する場合がありますので診療所へご確認下さい

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30～11:30		○	○	○	○	○	○
午後(夜) 15:30～17:30		○	/	○	/	○	/

休診日:火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

事業所案内

❖ みどり病院(岐阜市北山1丁目14番24号)

TEL (058) 241-0681 FAX (058) 241-0682

❖ すこやか診療所(岐阜市北山1丁目13番11号)

TEL (058) 243-0791 FAX (058) 243-0792

◇みどり訪問看護ST……………TEL (058) 241-1404

◇すこやか透析センター……………TEL (058) 215-7640

◇すこやか通所リハビリ……………TEL (058) 201-0767

❖ 住宅型有料老人ホームすこやか(岐阜市北山1丁目16番13号)

TEL (058) 241-7709

◇すこやかデイサービス……………TEL (058) 244-4077

◇すこやかヘルパーST……………TEL (058) 243-2204

◇介護保険相談センターすこやか……………TEL (058) 244-3018

❖ 華陽診療所(岐阜市祈年町1丁目24番3号)

TEL (058) 272-5322 FAX (058) 272-9258

◇デイサービスきねん……………TEL (058) 275-7195

◇介護保険相談センターかよう……………TEL (058) 275-7197

❖ こがねだ診療所(関市上白金511)

TEL (0575) 28-6366 FAX (0575) 28-6520

◇こがねだデイサービス……………TEL (0575) 29-6263

◇介護保険相談センターこがねだ……………TEL (0575) 28-6510

❖ わらべ保育所(岐阜市北山1丁目16番15号)

TEL (058) 241-2069