

いつまでも美しく輝き続けるあなたのための情報マガジン

キ・ラ・ラ

ki · ra · ra

ヘルシーバンク通信

Vol.34



2018年6月 発行
発行者:渡辺 浩
編集・発行:株式会社アドバン

保存版

しあわせの食卓

2018 SUMMER

今月のヘルシーレシピ



ガスパチョ

材料(2人分)

- ・ にんにく …………… 小ひとかけ
- ・ 赤パプリカ …………… 1個
- ・ トマト …………… 1個
- ・ 食パン …………… 6枚切り1枚
- ・ オリーブ油 …………… 小さじ1
- ・ 塩・こしょう …………… 少々
- ・ 酢(レモン汁) …………… 大さじ1
- ・ ぶどう …………… 6粒くらい

作り方

- 1 パプリカとトマトは、一口大に切る。食パンは、さっと水に浸す。
- 2 Aの材料をミキサーにかける。
* Aの材料に新玉ねぎを加えるとよい。
- 3 調味料で味を調え、冷蔵庫で冷やす。
* 調味料にタバスコもおすすめ!
- 4 器に盛り、ぶどうを浮かべる(氷を浮かべるとよい)
* トマトの微塵切りを浮かべてもよい。

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	130kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	3.5g
塩分	1.0g

今日の料理

- ◎ガスパチョとは発祥の地スペインアンダルシア地方のスペインポルトガルの冷製スープです。
- ◎パプリカとトマトに豊富なβ-カロテンとビタミンCは、抗酸化ビタミンです。トマトの赤い色素のリコペンの抗酸化作用と一緒に相乗効果が期待できます。
- ◎脂溶性ビタミンのβ-カロテンにオリーブ油を加えると吸収力がアップされます。
- ◎トマトの酸味のクエン酸やリンゴ酸をレモンと一緒に摂ることで、乳酸などの疲労物質をとりのぞく働きがアップするといわれています。クエン酸は、胃を適度に刺激して胃液の分泌を高めるといわれます。
- ◎夏バテしないために、冷たいものの摂りすぎは勧められませんが、食欲のない時の冷たいスープは、食欲回復、食欲増進に効果があります。

レシピ作成者 プロフィール

管理栄養士、フードコーディネーター、野菜ソムリエ **田中節子**

広島県栄養士会地域栄養部会/広島市すこやか食生活推進リーダー
公民館など地域で乳幼児から高齢者まで、体に優しい食べ方を講義、実習を開催。



仙酔島

「仙人が酔うほど美しい島」として名づけられた「仙酔島」は、瀬戸内海に浮かぶ外周約5kmほどの小さな島、「崖の上のポニー」の舞台としても知られる広島県福山市の鞆の浦から、船で5分程の場所に位置しています。

太古の自然が今なお残り、夏にはキャンプや海水浴を楽しむことができます。

仙酔島の海には青白い神秘的な光を放つ「海ほたる」が生息しており、毎年6月〜9月には「海ほたる鑑賞ツアー」も行われています。

その他、パワースポットとしても注目されており、日本で唯一「ここしかない」五色岩は、はるか昔にマグマが隆起してできたもので、青、赤、黄、白、黒の岩が1kmに渡り続いています。世界的にみても、とても貴重なものなのです。

仙酔島には自動車が行き交わず、テレビやラジオが無いばかりか、時計すら置かれていません。普段聞きなれた生活音はななく、波の音と風の音に包まれ、ゆったりとした時間が流れているのが、この島なのです。この夏、広島にお越しの際は、是非心癒される仙酔島へ！



代表 渡辺 浩



美容と健康を共に

ヘルシーバンク



美容と健康を共に

ヘルシーバンク

株式会社アドバン ヘルシーバンク事業部
〒730-0012 広島市中区上八丁堀7-7

フリーダイヤル

☎0120-534-569 9:00~21:00

F A X ☎0120-634-569 24時間受付(年中無休)

インターネット <http://www.healthybank.com> (本店PC&モバイル)



本店モバイル 楽天市場店モバイル

