



ニンニクパワーで元気もりもりっ

ニンニクには疲労回復や消化を助ける働きがあります。まさに夏にぴったりの食材☆
夏バテ予防はもちろん、血行をよくする働きもあるので、『肩こり』にも効果があります。

ニンニクと一緒に食べると効果的な食材



豚肉

疲労回復

疲労回復効果のあるビタミン B1 がニンニクの成分と結びついて、効果的に吸収され疲労回復効果がさらに UP



青魚

血液サラサラ

青魚に含まれる DHA・EPA という血液をサラサラにする成分の働きが UP



卵黄

血管や肌の若さをキープ

卵黄に多く含まれるビタミン E は老化の原因である活性酸素を抑える働きがあります。ニンニクと一緒に食べるとことで、より若さをキープする効果が UP

クレオパトラも食べていた!?



効き目が強いので 食べすぎには注意してね

ニンニクのおいが気になるときは・・・食後に牛乳や緑茶を飲むとおいが抑えられます。

ささみと夏野菜のガーリック炒め

(1人分: 404kcal ● 塩分: 1.8g)

材料(2人分)

- 鶏ささみ……………2枚
- パプリカ……………1/2個
- さやいんげん……………5本
- かぼちゃ……………80g
- にんにく……………1片
- とうがらし(輪切り) ……少々
- A [オリーブオイル ……小さじ2
- 塩……………2つまみ
- B [白ワイン……………大さじ1
- 水……………大さじ2
- 小麦粉……………適量
- 塩、こしょう……………適量
- ミックスリーフ……………適宜
- 雑穀米……………茶碗2杯分(320g)

作り方

- 1 ささみは筋を取ってそぎ切りし、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。パプリカはひと口大に、さやいんげんは4cm長さに切る。かぼちゃはところどころ皮をむき、5mm厚さにスライスする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 ボウルに①、Aを入れよく混ぜる。熱したフライパンに入れ、さっと火を通したらBを入れ、フタをし、中火で1分程度蒸し炒めする。
- 3 フタを取りサッと混ぜたら器に盛り、雑穀米を添える。ミックスリーフを添え、こしょうをふる。

● 料理制作 大島 菊枝
(管理栄養士・フードコーディネーター)

撮影/吉田 篤史
スタイリング/久保田 朋子



夏も元気に!



2011.8.1
no.88

Salu!

No.88 IHI グループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成23年8月1日発行
編集責任者=常務理事 滝 英樹