

サカエ薬局だより

夏号
2024

夏バテして食欲が落ちやすいこの時期、栄養補給に最適な『たべるスープ』について、今回特集しました。

スープのメリット

「食べやすく体に吸収されやすい」

煮込むことで、うまみや栄養の溶け出したスープはもちろん、食材もすべて消化のよい状態になっています。スープにすることでさまざまな栄養が、あまり胃や腸に負担をかけず、スムーズに体内に吸収されやすくなります。食欲のないときにも取り入れやすいメリットもあります。

「食材の栄養を丸ごとムダなく吸収」

食材の栄養素には、水溶性のものが多くあります。ゆでたり煮たりすることでそれらは溶け出してしまうますが、煮汁ごといただくのでスープなら、それらを逃すことなく、吸収できます。煮込むことで野菜がやわらかくなり、かさも減るため、たっぷり食べられるのもスープのいいところです。食欲のないときは具を食べずスープだけ飲んでも栄養がとれます。



「料理が苦手でも煮るだけ・ミキサーにかけるだけでおいしい」

スープ作りは難しくありません。具材を鍋に入れ、あとは鍋まかせでコトコトと煮込んだり、ミキサーにかけるだけで出来上がります。肉や魚のうまみ、野菜の甘みがたっぷり入っているので、ほんの少しの調味料を追加するだけで、充分おいしいスープになります。料理が苦手だったり、忙しくて手の込んだものは作れないという人でも大丈夫！ 火を使わずに、混ぜるだけのレシピのスープもあります。ぜひ試してみてください。

「冬は温かく、夏は冷やして体の内側から体温調節」

具たくさん温かいスープは、体を内側からじんわりと温めてくれます。体が温まると血行がよくなり、内臓の働きがアップ。体調を整えてくれます。体に熱がこもりがちな暑い季節には、冷やしておいしいスープや、ヨーグルトやフルーツの冷たいスープもおすすめです。体の余分な熱を取り除いてくれるだけでなく、さまざまな栄養と水分を補給することにもつながります。体温調節のできるスープは、一年中楽しむことができます。



高温多湿の夏は、食欲がなくなるときもあります。また、調理中の熱気で体温コントロールができていく季節でもあり、食事の準備にも苦勞がつきもの。夏バテ予防の観点からも、キッチンに立つ時間を短くしたいものです。そんな時は、夏向きの冷たいスープをレパートリーに加えてみてはいかがでしょうか？ ミキサーやブレンダーを使えば、家庭でも気軽に冷製スープが楽しめます。冷やして仕上げるレシピですから、夕食準備時の火を使う時間を短くするのにも役立ちます。

今回は裏面でこれからの時期に最適な冷たい冷製スープのレシピを紹介しますので参考にしてください。



元気に過ごす

スープ レシピ Soup recipes

豆腐ときゅうりの冷製スープ

材料 (2人分)

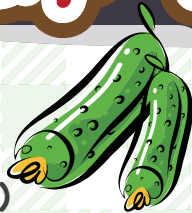
- きゅうり 1と1/2本 (150g)
- 絹ごし豆腐 2/3丁 (200g)
- 水 2/5カップ (80ml)
- だし醤油 小さじ2
- こしょう 少々 (0.2g)

(作り方)

きゅうりは薄切りにし、数枚とっておく。残りのきゅうりと絹ごし豆腐にだし醤油と水を加え、ミキサーで攪拌する。

滑らかになったら器に盛り、とっておいたきゅうり数枚とこしょうを少し加え味をととのえる。

きゅうりは東洋医学的に寒涼性（体を冷やす・炎症を抑える）性質を持つ野菜に分類され、夏の熱感を取り除く効果があります。たんぱく質を含む豆腐をミキサーにかけスープにすることで口当たりよいスープになり、食欲不振時の栄養補給におすすめです。



とうもろこしの冷製スープ

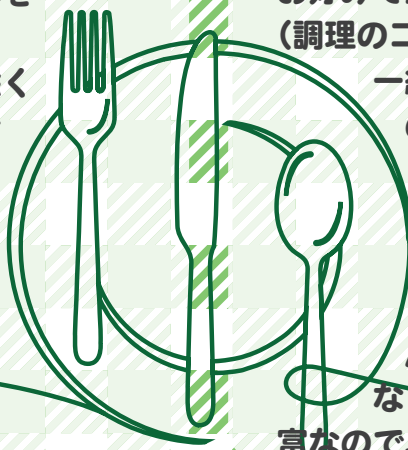
材料 (2人分)

- とうもろこし 1本 (300g)
- だし汁 1と1/2カップ (300ml)
- 塩 ひとつまみ (0.5g) 白味噌大さじ2
- うす揚げ 1/4枚 (5g) 生パセリ お好みで

(作り方)

とうもろこしは横に半分に切り、実を包丁で削るようにはずす。鍋に実と芯、だし汁、塩を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、5分程度煮る。火からおろし、芯を取り出す。白味噌を溶き入れ、ミキサーにかけて滑らかな状態にし、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしておく。うす揚げは1cm角に切り、フライパンでカリッとするまで炒る。器に注ぎ、お好みで生パセリを飾る。

(調理のコツ・ポイント) とうもろこしの実と一緒に芯も煮ることが、とうもろこしの甘さと旨みを最大限に引き出すポイントです。夏に旬を迎えるとうもろこしは、身体のエネルギー源となる炭水化物の他、疲労回復に効果があるビタミンB1・B2を含んでいます。野菜の中では高カロリーなとうもろこしですが、食物繊維も豊富なので、腸内環境を整える効果もあります。



募集中

只今、サカ工業局各店では一緒に働いていただける薬剤師・事務員を随時募集致しております。ご興味のある店舗にご連絡を頂ければ担当の者より折り返しご連絡を致しますのでお気軽にご連絡をよろしくお願い致します。尚、スタッフの状況によりご希望に添えない場合がございます。悪しからずご了承くださいませようお願い申し上げます。

岡山駅前店

幸町店

中山下店

柳川店

西大寺店

西大寺南店

山南店

TEL:086-230-1605
FAX:086-230-1606

TEL:086-224-7119
FAX:086-224-7188

TEL:086-206-4520
FAX:086-206-4521

TEL:086-233-1017
FAX:086-233-1016

TEL:086-944-1966
FAX:086-944-1965

TEL:086-238-5760
FAX:086-238-5766

TEL:086-946-2621
FAX:086-946-2622

瀬戸店

瀬戸内店

山陽店

赤坂店

児島店

勝山店

真壁店

TEL:086-201-0125
FAX:086-201-0127

TEL:0869-24-2412
FAX:0869-24-2402

TEL:086-955-2512
FAX:086-955-2513

TEL:086-957-2910
FAX:086-957-2911

TEL:086-473-3741
FAX:086-473-3764

TEL:0867-44-5270
FAX:0867-44-5271

TEL:0866-95-2588
FAX:0866-95-2585