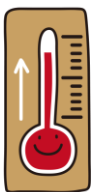


# ぱくぱく通信



人気レシピ紹介

## ◆ 納豆和え ◆

【4人分】

ごあいさつ

2025年7月号

本格的な夏の暑さはまだまだこれからです。乳幼児は、体温調節機能が未発達なため、大人よりも熱中症にかかりやすいと言われています。定期的な水分補給はもちろん、水分を多く含む食事を意識しましょう。



### 暑さに負けない!



夏の暑さに負けないためには、食事の組み合わせが重要です。この時期に食べやすい冷たいそうめんやうどんは炭水化物です。炭水化物はビタミンB1と一緒に摂取するとエネルギーへ変換されて疲れにくくなります。ビタミンB1は、豚肉や豆腐・味噌などの大豆製品に多く含まれていますので、豚肉の生姜焼きや冷奴、豚汁なども一緒に摂取できると良いですね。

また、体の疲れの原因となる乳酸を抑えるには、クエン酸が効果的です。クエン酸が含まれる食材といえば、梅干しやレモン、酢などですが、子どもたちにはまだあまり食べやすい食材ではないので無理に食べる必要はありません。大人はこのような食材を無理のない程度に生活に取り入れてみるといいですね!!



### とうもろこしの話

夏の旬野菜「とうもろこし」は、大きく分けて6種類あります。ポップコーンに使われる「爆裂種(ぱくれつしゅ)」は、水分が少なく外皮が非常に固いのが特徴です。私たちが一般的によく食べている「スイートコーン」と呼ばれるものは「甘味種」で、名前の通り甘味があり、そのままでも料理しても食べやすい種類です。

スイートコーンは、明治時代ごろから日本に存在していますが、近年では糖度が20度を超すほどの甘さのものが出回っています。特に、朝収穫してすぐのものは、甘味が強いのでより甘さを感じられます。とうもろこしは収穫してから徐々に甘味が落ちてくるので、収穫したらできるだけ早く加熱するようにしましょう。

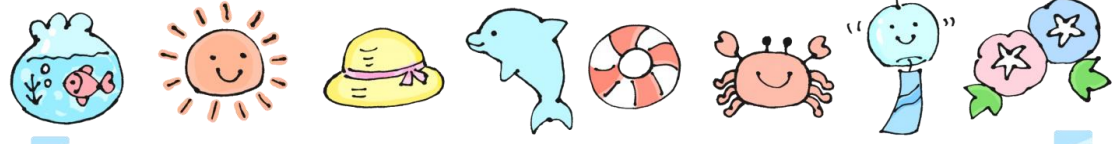


#### <材料>

食品名	数量
ひきわり納豆	50 g
ほうれんそう	100 g
キャベツ	150 g
にんじん	35 g
ごま	4 g
めんつゆ	20 g

#### <作り方>

- ① ほうれん草は食べやすい大きさに、キャベツと人参は短めの千切りにする。
- ② ①を好みのやわらかさまで茹でる。
- ③ 流水で冷やして水分をよく絞った②と、納豆・ごま・めんつゆを合わせてよく混ぜる。



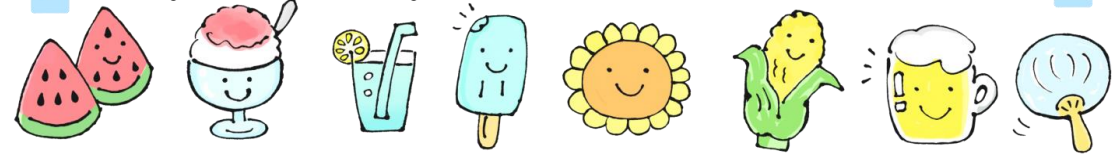
### 7月10日は納豆の日

7月10日は、納豆の日です。1981年に、関西地方での納豆消費拡大を目的とした関西地方限定の記念日として制定されましたが、今では全国に広まりました。

納豆に多く含まれるビタミンB2は、タンパク質の合成を助ける働きがあり、髪や爪、皮膚の細胞の再生に役立ちます。また、納豆にはビタミンKが豊富に含まれており、これは丈夫な骨を作るのに役立ちます。

納豆は、離乳食中期ごろから食べることができですが、最初は、10g位のひきわり納豆を更に良く刻んで煮たものから与えましょう。納豆の粘り気が減って食べやすくなるとともに、消化しやすくなります。納豆は大豆からできているので、大豆アレルギーの発症リスクがあることに留意しましょう。

納豆は体にとても良い食べ物ですが、食べすぎは良くありません。離乳食では15g前後、大人でも50g(1パック)を目安にしましょう。



### 編集後記

夏野菜にもいろいろありますが、今回は枝豆のお話です。枝豆と大豆は同じものです。枝豆は大豆になる前の柔らかい豆を若穫りして食べます。枝豆を食べる習慣は、日本から広まったという説があり、健康的な日本食ブームの昨今は海外でも人気が出ています。アメリカでは「edamame」と呼ばれているそうです。

