

# 栄養だより 7月号



今日は何の日？

## 7月27日 スイカの日



スイカの縞模様を綱に見立てて、「夏の綱（な（7）つのつ（2）な（7）」）と読む語呂合わせからスイカの消費拡大を目的としてスイカ生産者のグループが制定しました。

スイカは約 90%が水分ですが、ビタミン・ミネラル類を多く含んでいます。利尿作用があるシトルリンというアミノ酸やカリウムを豊富に含み、体内の余分なナトリウムを排出することで高血圧や動脈硬化の予防、疲労回復の効果が期待できます。また、スイカの赤い果肉にはβカロテンが豊富に含まれています。



## 今月のレシピ

### ツナサラダうどん



【1人分】 エネルギー 522kcal たんぱく質 17.0g 塩分 3.9g

#### 材料【2人分】

うどん	2玉
ツナ	1缶
マヨネーズ	大さじ2弱
レタス	80g
きゅうり	1/4本
トマト	1/4個
A 〔めんつゆ	大さじ4
水	240cc

(3倍濃縮のめんつゆの場合)

#### 作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは千切り、トマトは1/8に切る。
- ② ツナをマヨネーズで和える。
- ③ うどんを茹で、冷水にさらして冷まし、水気を切る。
- ④ ③を皿に盛付、①、②をのせる。
- ⑤ ④にAをかける。