

認定栄養ケア・ステーションなごみの陽より

管理栄養士 酒井陽子



旬の食材 ナス

煮て、焼いて、揚げて、蒸して
和洋中のどんな料理とも相性の良い食材です
最近では、様々な色や大きさのナスが楽しめます

ナスの栄養は？

カリウム、ポリフェノール、β-カロテン、食物繊維が豊富です

ポリフェノール

ナスニンという、なすの皮の紫色の色素成分には強い抗酸化作用があり、紫外線によるダメージや体の酸化を防ぐ効果が期待できます

おいしいナスは？

- ★ヘタの切り口が瑞々しい
- ★濃い紫色でツヤがある
- ★ずっしり重い
- ★ガクのとげが鋭い

ナスのみそ汁

ちょっと
ひと工夫

ナスのみそ汁の具にする時に・・・

皮ごと輪切りにして、
一度フライパンで焼き色を付けて
から入れると、
一味違ったナスのみそ汁が
楽しめますよ！！



- ★油はごま油がおすすめ
- ★ナスの輪切りは、厚いと
食べ応えがありますし、
薄めの輪切りに
すると早く火が通ります

- ★皮ごと食べることで、
ナスニンをしっかり摂取できます
- ★油を使うことで、β-カロテンの
吸収を助けてくれます

おゆみ野えんにちに参加しました!!

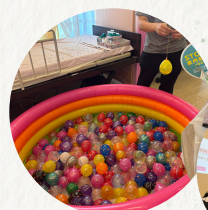
2025年7月23日(水)
おゆみ野BASEにて

今年もなごみは
フランクフルトを
提供しました!

かき氷・わたあめ



今年は、
体験コーナーも充実して、
約230人の来場がありました
とても楽しいえんにちでした!



ヨーヨー釣り
お菓子くじ



3く3
体験



手ぬぐい作り