

## 今月の食材★茗荷★

6月には茗荷が旬の時期です。茗荷は食卓において、なかなか主役にはなれない食材ですが、日本では古くから使用されています。茗荷はこの季節にぴったりの食材で、食欲増進や発汗作用、眠気を覚ましたり、熱冷ましの効果もあると言われています。茗荷の香り成分である、α-ピネンは揮発性なので、火を通して食べるより、生食のほうがその高い効果が期待出来ます。また、「茗荷を食べると物忘れがひどくなる」と言う説がありますが、科学的根拠は無く、逆に近年では、茗荷の持つ香り成分が集中力を高めると言われています。質の良い茗荷の見分け方としては、色つやが良く、ずんぐりとした丸みがあり、身がしまっているものを選びましょう。保存方法としては湿らせたキッチンペーパーに包んで、冷蔵庫で10日間ほど保存できます。また、冷凍保存も可能。

### <茗荷の甘酢漬け>

#### <材料>

茗荷 500g、甘酢（酢 1カップ、砂糖 2/3カップ、塩 小さじ 1/2、水 1/4カップ）

- ① 茗荷は洗って水気を切り、熱湯でさっと茹でる。
- ② ポリ袋やタッパーなどの容器に、甘酢を合わせておき、1が熱いうちに甘酢に浸す。
- ③ あら熱が取れたら、空気を抜いて蓋をし、冷蔵庫で保存する。

☆冷蔵庫に入れてから2~3日で味がなじんできます。密閉容器などで冷蔵保存すると1ヶ月程度保存が可能です。

エネルギー439Kcal、タンパク質 4.7g  
脂質 0.5g、炭水化物 102.7g、塩分 2.5g

## 歯と口の健康週間

む(6)し(4)にちなんで、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が6月4日~10日を『歯と口の健康週間』としています。こんな症状が続くようであれば、放っておかず早めに歯医者さんに診てもらいましょう。

- ☞ 歯がズキズキする
- ☞ 歯がしみる
- ☞ 噛むと痛い、歯が浮く
- ☞ 歯茎がはれた、血が出る、膿(うみ)が出る
- ☞ つめ物・かぶせ物が取れた、飲み込んだ
- ☞ 歯が欠けた、折れた、抜けた
- ☞ 歯が動く、ぐらぐらする
- ☞ 入れ歯があたって痛い
- ☞ 入れ歯がこわれた
- ☞ 口内炎などができた
- ☞ 口臭が気になる
- ☞ 口が開きにくい、あごを動かすと音がする

『歯と口の健康週間』を機会に、お口の中の健康にも意識してみましょ。

また、寝たきりなどで歯医者さんに行けない場合は、かかりつけの歯医者さんや地域の歯科医師会に訪問歯科診療を相談してみてもいいかもしれません。

## 今年の夏は？

新潟地方気象台の発表によると、向こう3か月の北陸地方の平均気温は、平年並または高くなる確率がともに40%とのことです。

6月…平年に比べ曇りや雨の日が多いでしょう。降水量は、平年並または多い確率ともに40%です。

7月…平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。気温は、平年並または高い確率ともに40%です。

8月…平年に比べ晴れの日が多いでしょう。気温は、平年並または高い確率ともに40%です。降水量は、平年並または少ない確率ともに40%です。

ついにじめじめする梅雨の時期がやってきました。貴重な晴れの日には、出来ることを済ませておきたいものですね。