



1964年創立
共立給食株式会社

2024年6月

憂鬱な梅雨を爽快に

梅雨時に入り、連日雨が続いて気分が下がりがちな時期ですが
6月に旬を迎える食材を食べて気分を爽快にしましょう！



～ 6月に旬を迎える食材 ～

アスパラガス



アスパラガスには疲労回復や
スタミナ増強に効果がある
アスパラギン酸が豊富に含まれてい
ます。
また、生活習慣病予防に効果のある
ルチンや、おなかの赤ちゃんの
発育に必要な不可欠な葉酸などが
豊富に含まれています。
アスパラベーコンなど調理に手間が
かからないのも強みの1つです。

メロン



メロンには、ビタミンCが多く含まれ
ており、ビタミン不足に悩んでいる人
にはおすすめの食材です。
また、美肌効果や風邪予防にも効果が
あり、ワタ部分に多く含まれている
アデノシンは血液の流れをよくする
働きが期待できます。
食後のデザートや朝のスモージーなど
がおすすめです。

メロンの1日の摂取目安量は
200g(1/4個程度)です



鮎



鮎には皮膚や粘膜の健康維持に
欠かせないビタミンAが豊富に含まれて
います。
また、積極的に摂取したい油と言われ
ているEPAやDHAなどが含まれており、
血液をサラサラにしたり、認知機能を衰
えにくくする効果があります。
他にもカルシウムが豊富で、骨折や骨粗
しょう症を防ぐ効果も期待でき、子ども
からお年寄りまでお勧めする食材です。
この時期では鮎釣りも解禁となっている
ので新鮮なアユの塩焼きを食べてみては
いかがでしょうか。

アジ

アジにはタンパク質が豊富に含まれて
おり、血液や皮膚、筋肉を構成してい
ます。
また、アミノ酸は免疫と関係があり、
多く摂取することで、体調を崩し
にくくなります。他にもカルシウムの
吸収を促進するビタミンDや、
鮎と同様にEPAやDHAなども含まれ
ています。
アジは広く流通しているので、
フライや塩焼きなどその日の気分
によって調理方法を変えてみてください。



栄養豊富な旬の食材をおいしく食べて 梅雨を乗り切りましょう！