



# 8月のレシピ

## たぬきポテトサラダ



今年は梅雨入り、明けが例年より遅く、やっとな夏本番！！  
熱中症や日焼けには十分注意して夏を満喫しましょう！



当院で提供された「たぬきポテトサラダ」をご紹介します！  
ポテトサラダに揚げ玉が入っているので揚げ玉の食感や香ばしさが楽しめる一品となっています！簡単なアレンジなので、ぜひお試しください！！



### 材料(4人分)

・じゃが芋	1個
・卵	1個
・きゅうり	1/3本
・にんじん	1/5本
・たまねぎ	60g
A	
・揚げ玉	適量
・ツナ缶	30g
・マヨネーズ	大さじ2
・塩/こしょう	少々

### 作り方

1. じゃが芋は皮をむき 6 等分くらいに切り分けて鍋に入れ、じゃが芋がかぶるくらいの水を注ぎ火にかける。
2. じゃが芋が軟らかくなったらボウルに上げ、木べらなどでじゃが芋をつぶしてマッシュにする。粗熱を取って冷蔵庫で冷やしておく。
3. きゅうりは輪切り、にんじんは薄い短冊切り、玉ねぎはスライスにして塩もみする。よく絞って水気を切る。
4. 卵はゆで卵にして粗く刻んでおく。
5. 2、3、4 の食材と A を全て混ぜ合わせる。
6. 器に盛り、トッピングに揚げ玉を散らしたら完成！

☆エネルギー:140kcal ☆塩分:0.5g

## 夏の紫外線に注意！対策できていますか？

### ☆紫外線とは？

紫外線は地上に届く太陽光線のうち、波長が短くエネルギーの高い光のことです。紫外線は UV-A、B、C の 3 種類に分類されます。UV-A は黒い日焼け、UV-B は皮膚が赤くなる日焼けで UV-A の約 1000 倍のパワーがあります。UV-C は最も有害な紫外線ですが、ほとんどはオゾン層に吸収されて地表には届きません。いずれも浴びすぎると、皮膚の老化(しみ、しわ)、皮膚がん、白内障などを引き起こします。

### ☆紫外線による皮膚老化の予防のためには？

ビタミンE、ビタミンC、緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテン、うなぎ・レバー・卵黄などに多く含まれるビタミンAが効果的です。  
ひまわり油やアーモンドなどに多く含まれるビタミンEは「若返りのビタミン」と呼ばれ活性酸素の害から体を守り、老化を防止します。  
緑黄色野菜や果物に多く含まれるビタミンCはメラニンの生成を抑えてシミやそばかすを防ぐ働きがあります。  
これらのビタミンを多く含んだ食材をいつもの食事に摂り入れてみてください！！

