



食育だより

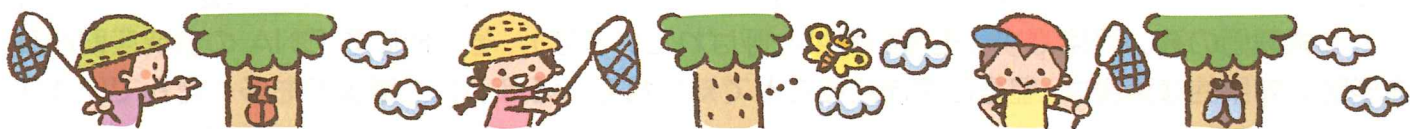


8 がつ

ひよこの家保育園

毎日、暑い日々が続いています。疲れが溜まりやすい時期でもあるので、十分な栄養補給と睡眠時間は欠かさないようにしましょう。

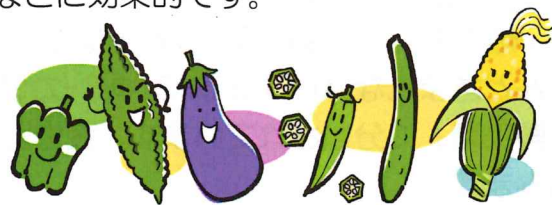
今月は、『旬の夏野菜』をテーマにお送りしたいと思います。夏に旬を迎える野菜には体を冷やす効果があるといわれており、夏バテ予防にも効果的です。旬の時期の野菜は栄養価も高くなるので、積極的に食事に取り入れましょう。



夏野菜とは？どんな効果がある？

夏野菜とは夏に収穫時期や食べ頃を迎える野菜のことです。野菜は旬の時期に1番栄養価が高く、その時期に必要なとされる栄養素を含んでいます（栄養士が活用している栄養成分表では、ほうれん草の栄養成分が夏採れと冬採れで別標記がされているほど違いがあるんです！ちなみにほうれん草は冬が旬です）。スタミナ回復や夏バテ予防、体温調節などに効果的です。

夏野菜の一覧とそれぞれの特徴



トマト

⇒抗酸化作用のある**リコピン**や**β-カロテン**が豊富です。抗酸化作用とは、体内で活性酸素（活性酸素＝過剰に発生するとがん、老化、生活習慣病の発症リスクを高めます）が発生するのを抑える効果があるといわれています。リコピンやβ-カロテンの吸収率をアップさせるため、油と一緒に摂ることがおすすめです。他にも、免疫力を高める**ビタミンC**、ナトリウムの排出を促す**カリウム**、整腸効果のある**食物繊維**などさまざまな栄養素を含んでいます。

きゅうり

⇒約95%が水分でできており、体を冷やす効果があります。また、むくみの解消や高血圧予防に効果的といわれる**カリウム**が豊富です。

とうもろこし

⇒体のエネルギー源となる**糖質**が主成分です。また、**食物繊維**も豊富で整腸効果や生活習慣病予防への効果が期待できます。疲労回復に効果的なアミノ酸の一種**アスパラギン酸**も含まれており、夏バテ予防にもおすすめです。

なす

⇒成分の約90%は水分のためビタミンやミネラルは少なめですが、抗酸化作用の強い**ナスニン**や**クロロゲン酸**などのポリフェノールが含まれているため生活習慣病予防に効果的といわれています。ポリフェノールは皮の部分に多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。選ぶときは皮にハリがあって傷や変色のないものがおすすめです。新鮮なものほどヘタやガクがしっかりとしています。

ピーマン

⇒免疫力向上が期待できる**ビタミンC**や**β-カロテン**が豊富です。ピーマン独特の苦みや青臭い香りのもとである**ピラジン**には、血液をサラサラにする効果が期待できることから心筋梗塞や脳梗塞の予防に効果的といわれています。ちなみに、緑ピーマンが熟した赤ピーマンはβ-カロテンやビタミンCが約2倍、ビタミンEが約5倍に増えているそうです！

モロヘイヤ

⇒**β-カロテン**や**ビタミンC**、**ビタミンE**など抗酸化作用の強いビタミンが豊富に含まれている、とても栄養価の高い野菜です（王様の野菜と呼ばれています）。その他にもDNAの合成を助け貧血予防に効果的な**葉酸**は、豊富に含まれることで知られているほうれん草よりも多く含んでいます。

ズッキーニ

⇒ナトリウムの排出を促進し、むくみ解消に効果的な**カリウム**が豊富です。免疫力向上効果が期待される**ビタミンC**や**β-カロテン**も含まれています。



枝豆（枝豆＝未成熟の状態で収穫された大豆）

⇒「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様に**たんぱく質**や**イソフラボン**の豊富な枝豆ですが、大豆にはほとんど含まれない**ビタミンC**や**β-カロテン**、**葉酸**を含んでいることから大豆は「豆類」、枝豆は「野菜類」に分類されています。疲労回復や夏バテ防止に役立つといわれる**ビタミンB1・B2**も含みます。

オクラ

⇒ネバネバ成分**ペクチン**は食物繊維の一種で、整腸効果、胃粘膜の保護、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える効果があるといわれています。新鮮でおいしいオクラを選ぶポイントは、「ヘタや皮に変色がない」「皮の表面が産毛で覆われている」「小さめのサイズ」です。

ゴーヤ（にがうり）

⇒特徴はなんといっても苦み！**モモルデシン**という物質によるものですが、食欲増進効果があるといわれています。子どもには塩もみした後にさっと湯がく、種とわたをしっかりと取るなど、苦みを抑える工夫をすると良いです。同じ夏野菜であるトマトやなすの他、レモンを上回る**ビタミンC**含有量を誇ります。

