



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。

特別号は、『旬の野菜』をテーマにお送りしたいと思います。

旬の野菜は、その時期に起こりやすい体調不良を予防するための栄養素が多く含まれており、古くから生活の中に取り入れています。今が旬の夏野菜とこれから出回る秋野菜についてご紹介します。

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。スタミナ回復や夏バテ予防、体温調節などに効果的といわれています。

夏野菜の一覧とそれぞれの特徴

★ トマト ★

⇒トマトには抗酸化作用の強いリコピンやβ-カロテン、ビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれています。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養価の高い野菜です。リコピンやβ-カロテンは脂溶性なので、油と一緒にとると吸収率がアップします。

★ きゅうり ★

⇒きゅうりは約90%が水分でできており、体を冷やす効果があります。また、カリウムが豊富に含まれており、むくみの解消や高血圧予防にも効果が期待できます。

★ とうもろこし ★

⇒主成分は糖質で体のエネルギー源となります。ビタミンB1やビタミンB2、カリウムが豊富に含まれています。また、食物繊維も豊富で腸内環境を整える効果や生活習慣病予防にも効果が期待できます。疲労回復にも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。

★ 枝豆 ★

⇒大豆が熟す前の未熟果を食べる枝豆には、大豆と同じようにたんぱく質や脂質、糖質、ビタミン、カルシウムなどが豊富に含まれています。大豆には含まれないビタミンCも豊富です。

★ オクラ ★

⇒オクラのネバネバは、ペクチンという水溶性食物繊維のひとつです。腸の環境を整え、糖質の吸収を穏やかにする働きがあると言われています。さらにオクラには、便通をよくする働きのある不溶性食物繊維も含むため、便秘改善におすすめの食材です。



秋野菜とは？どんな効果がある？

⇒身体にやさしく、消化器官の働きを高め胃や腸の調子を整えてくれます。また、繊維質の多い野菜が多く、便秘解消や風邪予防にも効果があります。



秋野菜の一覧とそれぞれの特徴

★ ごぼう ★

⇒食物繊維、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどに富んだ野菜で、食物繊維は、体内の有害物質を吸着して排泄させる作用がありがん予防にも効果があります。また、イヌリンという物質も含んでいます。イヌリンは、血糖の上昇を抑える働きのほか、利尿作用や腎臓の機能を高める働きもあります。

★ 人参 ★

⇒β-カロテン、カリウム、鉄が多く、β-カロテンががん細胞の原因となる活性酸素を抑え、がん予防に効果があります。シミ、そばかす防止効果もあります。β-カロテンは人参の皮のすぐ内側に多いので皮ごと利用したほうがいいです。

★ さつまいも ★

⇒豊富な食物繊維です。さらにヤラピンという成分が排泄を助け、便秘を防いでくれます。ビタミンCもみかんに匹敵するほど豊富にしかも加熱してもこわれにくい形で含まれています。

★ フロccoli ★

⇒ビタミンC、ビタミンB1、B2、ビタミンE、ビタミンK、β-カロテン、鉄、食物繊維が豊富です。ビタミンC、ビタミンEには老化防止効果があり、鉄分とビタミンCで貧血予防と冷え症改善にもよいです。あくが少ないので、茹でた後に水にさらす必要がありません。水にさらすと栄養成分が損失してしまいます。芯の部分もビタミンCが豊富です。



★ じゃがいも ★

⇒健康に欠かせないビタミン、ミネラルはもちろん、おなかをきれいにする食物繊維もたくさん含まれているといわれています。じゃがいもにはみかんと同程度のビタミンCが含まれ、でんぷんによって保護されるため煮ても焼いてもあまり減らないという特性を持っています。

オクラのおかか和え



(子ども1人分)

オクラ	10g
人参	5g
えのき	5g
だし汁	1g
かつお節	0.5g
しょうゆ	1g

- ①オクラ、人参、えのき食べやすい大きさに切る。(オクラは茹でてから切るとネバネバが少なくなります。お好みの方法で調理して下さい。)
- ②人参を茹で、火が通ったらオクラ、えのきを加えてさっと茹でる
- ③ザルにあげ冷やす。(冷やす時少量のしょうゆで和えると味が染みて美味しく仕上がります。)
- ④軽く水気を切り、しょうゆ、だし汁、かつお節を和えて完成！

さつま芋のきんぴら



(子ども1人分)

さつま芋	30g
人参	10g
ピーマン	5g
ゴマ油	1g
砂糖	1g
しょうゆ	2g

- ①短冊、イチヨウ切、食べやすい大きさに！！
- ②フライパンにゴマ油を熱し、人参→ピーマン→さつま芋の順に炒める。(※焦げそうな時や早く火を通したい時には水を入れて炒め煮のようにしてみると◎)
- ③具材に火が通ったら砂糖、しょうゆで味付けをして完成。仕上げに「ごま」をふってもよし！