

# 夏野菜のチカラ

2017. 8 栄養便り / 大島眼科病院 栄養課

暑さの厳しい日が続き、疲れが溜まっていませんか？そんな時は、この時期に旬を迎える夏野菜がオススメです。夏野菜の持つチカラ、そして、夏野菜を効率良く身体に摂り入れるレシピをご紹介します。

夏野菜とは、春に種をまいて夏から初秋にかけて収穫する野菜のことを言います。

## カラフル夏野菜と栄養

**トマト** **リコピン** カロテノイド色素に分類され、脂溶性の赤い色素がリコピンです。がんや動脈硬化などを予防する、抗酸化作用があります。



**パプリカ** **βカロテン、ビタミンC・E** カロテノイド系の色素成分を多く含み、トマト同様抗酸化作用もあります。抗酸化ビタミンのビタミンC・Eの力も加わって、肌を美しく保つ、目の粘膜を保護するなどの効果も期待できるようです。



**キュウリ** **カリウム** ナトリウムとの体内バランスを保ち、主に血圧を下げる働きがあります。利尿を促す作用や体のむくみ、疲労の解消に良いとされています。



**ナス** **ナスニン** 紫色の皮に含まれるポリフェノールの一種。アニン系の色素で、抗酸化期待できます。眼精疲労を上げる効果も注目されています。



**ニガウリ** **モモルデシン** 苦味成分のことです。胃腸や粘膜を保護し、食欲を増進させます。また、ニガウリに含まれる**ビタミンC**は、熱に強いのが特徴です。カリウムやマグネシウムなども豊富で夏バテ防止に効果的です。



## 手軽で簡単な夏野菜ピクルス

【材料】 お好きな野菜(今回は上記の野菜約300g)

ミニトマト…へたを取り、楊枝でプツプツ穴をあける。  
パプリカ……種とワタを外して、縦に12等分する。  
キュウリ……他の野菜と長さを揃えて縦に4等分する。  
ナス……へたを取り、長さ揃えて厚さ1cm程にカットする。



<ピクルス液>

酢 1カップ  
白ワイン 1カップ  
水 1カップ  
砂糖 50g  
塩 小さじ2  
ニンニク 1片  
ローリエ 2枚

<作り方>

- ①ピクルス液を鍋に入れて火にかけて、砂糖が溶けたら火を止める。
- ②殺菌した保存容器に①を入れて、カットした野菜を温まった調味液の中に入れる。
- ③冷ましてから冷蔵庫に入れる。半日ほどつけ味をなじませる。

★保存期間 2週間程度。

粒コショウ 小さじ1  
鷹の爪 1本(種は取る)

ピクルスは西洋の漬物で、野菜を調味液に漬け込んだ発酵食品です。酢に含まれるクエン酸や野菜のビタミンCで疲労回復や美容効果も期待できます。

8月31日は、「や(8)さ(3)い(1)の日」。夏野菜をたっぷり摂って健康的な身体をつくり、残暑を乗り切りましょう！

