



夏野菜について

～ 8月31日は「野菜の日」～

2024. 8月 栄養だより

夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつカリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やす働きがあります。

また、βカロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を豊富に含んでいるので、夏バテ防止に役立ちます。

今回は代表的な夏野菜を紹介します。

トマト



ビタミンCが豊富に含まれており、ストレスや風邪に対する抵抗力を強める効果や日焼けの原因となるメラニン色素の生成を抑える効果があります。

トウモロコシ



食物繊維、ビタミンC、カリウムが多く含まれています。血圧を下げたりむくみを予防する働きがあります。

ナス



ビタミンA、ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。視力の維持や免疫機能の強化、皮膚の健康維持などに効果があります。

カボチャ



ミネラルやビタミンE、食物繊維を多く含んでいます。便通を良くしたり、血圧の急激な上昇を防ぐ働きがあります。

ピーマン



レモン果汁の約1.5倍のビタミンCが含まれており、老化防止や疾病予防に有効的です。

オクラ



カルシウム、カリウム、食物繊維、マグネシウムなどを豊富に含んでいます。血糖値の急上昇や血清コレステロール値を低下させる働きがあります。

〈オクラの胡麻和え〉

☆材料2人分☆

オクラ6本

砂糖小さじ1/2

醤油大さじ1/2

白すりごま大さじ1と1/2

- ① オクラのヘタを切り落とします。
- ② まな板にオクラをのせ、塩を全体にふって軽くおさえながら転がします。
- ③ お湯を沸かし、15秒ほど茹でて取り出し冷水にさらします。
- ④ 食べやすい大きさにカットし調味料と和えて完成です。

