

## 夏野菜の栄養

栄養士

暑い日が続きますね。汗とともにミネラルが排出され、脱水や栄養不足に。

夏野菜には、夏バテや熱中症予防に役立つ栄養素が豊富に含まれています。夏の暑さに負けずに元気に過ごすために、夏野菜を積極的にとり入れてみましょう。

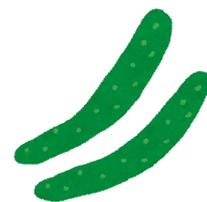


## トマト

抗酸化作用(活性酸素から体を守る働き)がある、β-カロテン・ビタミンC・Eが含まれています。動脈硬化や老化防止に役立ちます。また、免疫力の向上に効果があるリコピンという物質も含まれます。

## きゅうり

成分の95%が水分ですが、利尿作用のあるカリウムを含み、むくみ解消や高血圧予防に効果的です。また、青臭さのもとピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



## ナス

皮の紫色の部分にはナスニン、果肉にはクロロゲン酸というポリフェノールが含まれています。免疫向上や生活習慣病予防のほか、眼精疲労にも効果的です。また、ナスは食物繊維も多く、1本に約1.5gの食物繊維が含まれています。

## ピーマン・ししとう

加熱にやや強いビタミンCが多く含まれ、お肌の健康や疲労回復、生活習慣病の予防に役立ちます。また、ビタミンCは鉄の吸収を助ける働きもあるため、牛肉など赤身のお肉と一緒に食べて貧血予防にも。ししとうやパプリカも同様です。



## オクラ

オクラのネバネバの正体は、食物繊維。100g(約10本分)には、食物繊維が5gも含まれています。オクラの食物繊維は、整腸効果だけでなく、血糖の上昇を緩やかにしたり、コレステロールの吸収を抑える働きもあります。

## ゴーヤ

カリウムやビタミンCのほか、葉酸を多く含む夏野菜のひとつです。葉酸が不足すると貧血の原因となり、成長期にも欠かせない栄養素です。また、ゴーヤの苦味はモモルデシンという物質によるもので、食欲を増進してくれる働きがあるといわれています。

苦味が苦手な場合は、塩もみをしてからサッと茹でると良いですよ。



苦味消しの後、ツナ缶と顆粒の中華だしを混ぜて和え物が1品完成♪

こちらは、ししとう・トマト・鶏肉をオイスターソースでこってり炒めました。

鶏肉は片栗粉をまぶしてから焼くと柔らかくなります。

味付けの調味料は以下の通りです(2人分)。

・オイスターソース 大さじ1 ・醤油 小さじ1

・砂糖 大さじ1/2 ・酒 大さじ1

