

夏野菜で夏をのりきろう！



<冷たいドリンクより夏野菜を食べよう>

いよいよ夏本番！気温の上昇に合わせて、冷たいドリンクばかり飲んでいませんか？冷たいものを摂り過ぎると、胃腸が冷え消化能力が弱まってしまう為、食欲が落ち、体のだるさや疲労を起こしやすくなります。

また、汗と一緒にミネラルが体外に出ると熱中症や夏バテの原因になります。

夏の健康対策には、夏野菜がおすすめ。

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウン。

赤・緑・黄色と彩りも良く食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整えます。

抗酸化ビタミンは、体内の活性酸素を除去し、がんの予防や肌の老化予防として紫外線対策にも効果絶大。体の内側からさびにくい体を作ってくれます。



夏野菜の効果

夏バテ予防 熱中症予防 利尿作用(むくみ予防) 紫外線対策 胃腸を守る

<夏野菜の主な栄養と働き>

キュウリ

水分とカリウムが多く、汗をかく季節にピッタリ。酢と一緒に取るとビタミンCが効率よくとれる。



トマト

ビタミンC、E、カロチンの三大抗酸化作用は健康と美容の味方。赤色色素「リコピン」は老化防止、がん予防。



カボチャ

緑黄色野菜の代表格。三大抗酸化作用、栄養豊富、免疫カアップ。



ナス

水分多く利尿作用、皮には動脈硬化予防、抗がん作用も。



ピーマン

ビタミンC豊富、抗酸化作用、風邪の予防や肌の健康。ピーマンのビタミンCは加熱に強い。



枝豆

カリウムとたんぱく質が多く夏バテ予防に。ビールのあてに最適！



トウモロコシ

食物繊維、ビタミン豊富。疲労回復、便秘解消。



オクラ

ネバネバ成分に整腸作用。胃腸を守り、夏バテ防止。



ゴーヤ

ビタミンC豊富(加熱に強い) ミネラルも多く、むくみ解消。



モロヘイヤ

カロチンやビタミンが他の野菜よりダントツに多い「野菜の王様」



<夏野菜簡単レシピ>

夏野菜たっぷり“ラタトゥイユ”（3～4人分）

材 料：トマト2個 ピーマン3～4個 ナス2本 玉ねぎ1個
ズッキーニ1本
（パプリカ、セロリ、カボチャ、オクラなどお好みで追加OK）
ダーストマト缶1缶 にんにく4かけ オリーブオイル大さじ4
塩（できれば岩塩、ハーブ塩など美味しい塩）適量



- 作り方：①にんにくをみじん切りにする。
②野菜を1.5センチ角に切る。ナスは水にさらした後ザルに取って水切り。
③厚手の鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で熱する。
香りが立ってきたら中火にし、玉ねぎを加えて炒める。馴染んだら塩をひとつまみ。
④ピーマン→ズッキーニ→ナスの順番に加え、その都度馴染ませてから塩をひとつまみ入れ、炒める。
⑤トマト、ダーストマト缶を加える。煮立ったら弱火にし、フタをして30～40分コトコト煮る。
（時々、底から混ぜる。）
⑥味をみて、物足りなければ塩で味を調える。

夏にピッタリ！“ゴーヤのカレー炒め”（2人前）

材 料：ゴーヤ1/2本（縦半分） 鶏もも肉1枚（250g）
玉ねぎ1/2個 トマト1個 卵2個 サラダ油大さじ1
（A）カレー粉小さじ1/2 塩少々
（B）塩小さじ1/3 カレー粉小さじ2



- 作り方：①縦半分に切ったゴーヤの種とワタをスプーンで除き、
7～8ミリ幅に斜めに切る。
②鶏肉は縦半分に切ってから横1センチ幅に切り（A）で下味をつける。
③玉ねぎは1センチ幅。トマトは乱切りにする。卵を溶きほぐしておく。
④フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を入れてサッと炒め、油がまわったら玉ねぎを加える。
⑤鶏肉に焼き色が少しついたらゴーヤを加え、ゴーヤが色鮮やかになったら（B）を順に加える。
⑥全体に味が回ったら、溶き卵を回し入れ、トマトを加える。
卵が少し固まってきたら全体を大きく1～2回混ぜ、火を止める。

夏野菜あれこれ

「トマトが赤くなれば医者が青くなる」

⇒健康効果大

「トマトのあるところに

料理の下手な人はいない」

⇒トマトにはうまみ成分の

グルタミン酸が含まれる。



ピーマン（緑・赤）は、唐辛子の仲間。
唐辛子のことをフランス語でピーマンという。
ピーマンの白いワタにも栄養がたっぷり。

スイカ・メロンは「野菜」に分類。

果物として販売されるため

「果実的野菜」と呼ばれている。



トウモロコシの毛は絹糸けんしという
めしべの一部で、各々の毛は
トウモロコシの粒につながる。
⇒ふさふさの毛が多いほど粒も多い。