



7月の栄養だより



今回のテーマは「夏野菜を食べよう」です。

まだまだ暑い日が続きますが夏野菜を食べて乗り切りましょう！



夏野菜の特徴



・夏バテ予防 ・熱中症予防 ・紫外線対策 ・胃腸を整える



トマト

抗酸化作用のある栄養素(リコピン、ビタミンC、Eなど)を多く含んでいます。油にとける栄養素も含んでいるため、生で食べる際はドレッシングをかけると栄養素の吸収率がアップします！



枝豆

糖質をエネルギーとして使えるようサポートするビタミンB1が含まれるため夏バテ予防にもピッタリです！また、お酒のお供にされる方も多いかもしれませんが、実は枝豆に含まれるたんぱく質にはアルコール分解を促進し、肝機能を助ける役割があるとされています。



なす

水分が多く含まれているため、体温を下げてくれる役割があります。また、茄子の皮に含まれているポリフェノール(ナスニン、クロロゲン酸)には抗酸化作用があります。



きゅうり

95%が水分とされており、栄養がないように思えますが、実はカリウムが多く含まれている野菜の一つになります。カリウムによる利尿作用により、むくみ解消やナトリウムを排泄してくれるため高血圧予防も期待できます。



とうもろこし

不溶性食物繊維を豊富に含んでいるため便通促進効果が期待できます。また、収穫後24時間で栄養素が半減するといわれているため、できるだけ早めにゆでることをお勧めします。



オクラ

ぬめり成分には胃の粘膜保護・胃の調子を整える働きがあるとされています。また、加熱することでさらにぬめり成分が多くなるため、スープなどにするのがお勧めです。

抗酸化作用について

活性酸素に対抗する働きのことを抗酸化作用といいます。

活性酸素はストレスや紫外線、喫煙、飲酒、大気汚染など様々な要因により作られます。活性酸素が増えすぎるとがんや生活習慣病などを引き起こす原因になるといわれています。活性酸素を増やさないようにするためには抗酸化作用のあるものを食べる、規則正しい生活習慣を送ることが大切です。

野菜の1日の摂取量 350g



生野菜
両手1杯



加熱野菜
片手1杯



120g

野菜を多く摂るコツ

- ・加熱することでポリフェノールが減るため生野菜に比べて摂取量UPしやすいです(具だくさんのスープなど)
- ・ミニトマトやキュウリなどそのまま食べられる野菜を間食として摂取する
- ・冷凍のフロッピーやホウレンソウなど電子レンジ加熱できるものを常備しておく
- ・夏はさっぱり食べたいという方には冷しゃぶサラダもお勧めです(豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復作用があります)

※上記の量を朝・昼・晩の3回摂取していただくと1日の摂取量摂取できます。