



# 栄養だより

夏号

甘木中央病院 栄養室



## 旬(しゅん)の野菜をたべよう!

旬とは、「食べ物が最もおいしくなる時期」のことです。

また、旬の野菜は、ほかの時期にとれたものより**栄養価が高い**と言われています。

その他にも、夏野菜には、夏に必要な栄養素が多いのも特徴です。

夏野菜は基本的に、水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防に効果的と言われています。

これから、旬を迎える夏野菜を積極的にとりましょう。

### 夏の旬の野菜



#### トマト

赤い色の成分「リコピン」には、抗酸化作用があり、紫外線による肌へのダメージを抑制してくれます。

また、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素の働きを抑える効果もあります。



#### きゅうり

成分のほとんどが水分で、低エネルギー。

ナトリウムを体外に排泄するカリウムが比較的多く、利尿作用があります。

そのため、尿と一緒に体内の余分な熱を出してくれるので、体温を下げる働きがあります。



#### なす

なすの紫色の皮には、ポリフェノールの1種である「ナスニン」が含まれて

います。ナスニンは、体内の活性酸素を抑制する働きがあります。

また、眼精疲労の回復にも役立ちます。



#### ピーマン

美肌効果や抗酸化作用のあるビタミンCやβ-カロテンが多く含まれています。

また、β-カロテンは油と一緒に調理すると、吸収が良くなります。

### 夏にぴったり! 簡単そうめん

夏に良く食べられるそうめん。食事が、そうめんだけになっていないでしょうか? 一皿で栄養バランスが整う簡単レシピです。

《材料》 2人前

- ・そうめん 2束
- ・ごま油 小さじ1
- ・麺つゆ 80cc
- ・トマト 2玉
- ・水 80cc
- ・ツナ缶 1缶
- ・きゅうり 40g

#### 作り方

- ① そうめんを湯がき、流水で冷ます。
- ② トマトときゅうりを食べやすい大きさに切る。ツナは油をきっておく。
- ③ 麺つゆ、水、ごま油をよく混ぜる。
- ④ ①②を盛り付けて、③を上からかけて完成

なすを炒めて入れても美味しいですよ

