



いよいよ夏本番です。気温の上昇に合わせて、冷たい飲み物ばかり飲んではいませんか？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。夏の健康対策には、冷たい飲み物を摂るより夏野菜を食べることがおすすめです。真夏の太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜は、栄養価が高く、体に必要な栄養素をたっぷりと含んでいます。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してくれます。今回はそんな夏野菜の効果と栄養について紹介します。

夏野菜の効果

夏バテ予防 熱中症予防 利尿作用(むくみ防止) 紫外線対策 胃腸を守る

夏野菜は内側からさびにくい体を作ってくれ、夏を元気に乗り切る上で、欠かせない食材です。赤・緑・黄色と彩りも良く、食欲を刺激し、豊富なビタミン類が体の調子を整えます。夏野菜の栄養素や効能を知って、効果的に食べましょう♪

《夏野菜の主な栄養と働き》

キュウリ



体を冷やす働きがあります。汗をかき季節にはぴったりです。栄養価が高くないことで知られていますが、旬の季節はビタミンCを2倍以上含んでいます。

トマト



トマトの赤色に含まれるリコピンは抗酸化作用があり、免疫力を高めてくれます。生で食べるより加熱した方が吸収率が良く、ミニトマトの方が栄養価が高いとされています。

ナス



ナスの皮にはアントシアニン系色素のポリフェノールが豊富に含まれており、眼精疲労に良いとされています。できるだけ皮まで調理して食べましょう。

カボチャ



栄養豊富な緑黄色野菜の代表格です。カボチャに多く含まれるβカロテンは、必要に応じてビタミンAに変換され体外から侵入した菌やウイルスに対する抵抗力を強化してくれます。

ピーマン



ピーマンのビタミンC含有量は野菜の中でもトップクラスです。赤・黄ピーマン(パプリカ)はビタミンEが豊富で、油と合わせると吸収力が高まるので、料理するなら油いためが最適です。

トウモロコシ



ビタミンB1, B2, カリウム, 食物繊維を含んでいます。食物繊維は、コレステロールを下げ、便秘解消に良いとされています。トウモロコシのビタミンB1, B2は茹でてでも失われにくいのです。

オクラ



ネバネバ成分には胃壁を保護してくれる作用があり、またタンパク質の吸収を助けてくれます。ヘタの切り口が変色しておらず、大きすぎない物がより美味しいとされています。

ズッキーニ



カリウムを豊富に含んでいます。カリウムはむくみの原因となるナトリウムを排出させる役割があります。また、高血圧やその予防にも良い食材とされています。

夏野菜を積極的に摂り、

バランスの良い食事とこまめな水分補給を心がけて、上手に夏を乗り切りましょう



夏野菜簡単レシピ 彩夏野菜のペペロンチーノ炒め

《材料2~3人分》

- ◆ズッキーニ 1本 ◆ナス 1本 ◆とうもろこし 1/2本
- ◇ミニトマト 数個 ◇オリーブオイル 大さじ1
- ◆ベーコン 3枚 ◇ニンニク・鷹の爪・塩コショウ 適量

- ①フライパンにオリーブオイルを入れて、ニンニク、鷹の爪を香りがするまで炒めます。
- ②◆の材料を入れて火が通るまで炒めます。
- ③ミニトマトを入れて炒め、塩コショウで味を調えます。

今月の担当は深水です

全国の医療機関の処方箋を受け付けます

お気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910