

夏の栄養室便り～夏野菜特集～

いよいよ本格的な暑さになってきました。他の季節に比べて食欲が低下しやすい季節ですね。
今回は夏バテや食欲不振を予防する効果も期待できる夏野菜についてご紹介します！

夏野菜にはどんな特徴があるの？

1. 夏に摂取したい栄養素がたくさん！！

- ✓汗をかくことで失われる**カリウム・ミネラル類**を多く含みます。
- ✓夏の強い紫外線から身を守るために役立つ**β-カロテン**や**ビタミンC**、**ビタミンE**を多く含みます。
- ✓体の調子を整える**ビタミンB群**を含みます。

2. 夏野菜で水分補給！？

飲み物からだけでなく、食事をするだけでも食品に含まれる水分を摂取出来ます。
夏野菜には水分が多く含まれています。特にトマトやナス、きゅうりは水分が多く、90%以上含まれています。
夏野菜を食べることで、効率的な栄養補給・水分補給ができますね！

栄養を効率よく摂取する食材の組み合わせ例をご紹介します！



トマト（リコピン） + オリーブオイル（脂質） → **リコピン吸収力UP**
調理例：マリネ・冷製パスタ



ナス（ナスニン） + パプリカ（β カロテン） → **抗酸化力UP**
調理例：ラタトゥイユ・甘酢炒め



かぼちゃ（β カロテン） + マヨネーズ（脂質） → **β カロテン吸収力UP**
調理例：かぼちゃサラダ



きゅうり（ビタミンC） + 豚肉（ビタミンB₁） → **免疫力UP**
調理例：ゴマだれサラダ・中華炒め



ピーマン（β カロテン） + 玉ねぎ（アリシン） → **血行促進**
調理例：酢豚・ナポリタン



オクラ（β カロテン・ビタミンB₁） + 豚肉（たんぱく質） → **夏バテ予防**
調理例：オクラの豚肉巻き・梅しゃぶサラダ