



胃腸を守り
食欲増進

ゴーヤ

苦味成分の「モモルデシン」には、血糖値や血圧を下げるほか、胃腸の粘膜保護、食欲増進効果があり、夏バテ防止には最適。



暑さで弱った
身体を冷やす

なす

豊富なカリウムによる利尿作用で、体内の余分な水分を排出。水分と同時に熱も出して、体温を落ち着かせたり、血圧上昇を抑える。

夏野菜で作る、暑さに負けない健康な身体

これからの暑い季節、夏バテを防ぐには日々の健康的な食事が欠かせません。

夏の野菜には、私たちが夏を生き生きと過ごすために必要な栄養素が豊富に含まれています。

夏の野菜を食事に取り入れて、健康な日々を過ごしませんか。

季節の野菜の特徴

春野菜…特徴は「苦味」と「香り」。苦み成分の「植物性アルカロイド」は、腎臓機能と新陳代謝を促進し、香り成分の「テルペン」には、血圧を下げる、血行促進、抗酸化などの作用がある。

●ふきのとう、たけのこ、菜の花、せり等
夏野菜…鮮やかな色の野菜が多く、水分を多く含む。また、余分なナトリウムを排出する「カリウム」を多く含み、汗をかくことで不足しやすい水分と栄養素を兼ね備えている。

●トマト、きゅうり、なす、オクラ等

秋野菜…秋は、野菜が冬を乗り越えるために根にエネルギーをためる時期。イモやキノコ類が最盛期を迎える。食物繊維やビタミンが豊富なものが多く、夏で疲れた胃腸を整えてくれる。

●にんじん、ブロッコリー、ごぼう等
冬野菜…冬の寒さから身を守るため、水分を減らして糖度が高まる。鍋に最適な野菜が多く、豊富なビタミンCが毛細血管を保持し、血行を良くすることで、身体が温まる。

●大根、白菜、かぶ、ねぎ等

夏野菜の栄養素は元気をつくる

夏野菜の代表であるきゅうりやなすは、多くの水分と同時に、汗の排出に必要な「カリウム」という成分を含んでおり、体温を下げるのに大きな役割を果たします。そしてトマトは、夏バテ防止に必要なビタミンやミネラルが豊富。また、トマトの赤い色は「リコピン」という成分によるもので、細胞の酸化を防ぎ、紫外線によって発生する活性酸素を抑制する効果があるとき

きゅうりやなす、食卓やお弁当が鮮やかに彩るトマトやパプリカが代表するように、夏野菜の特徴は「みずみずしさ」と「色鮮やかさ」です。これらの特徴には、この暑い季節に私たちが必要とする栄養素と密接な関わりを持っています。

ウズ栽培などにより、年間を通じてさまざまな季節の野菜が食べられるようになりました。ですが野菜の栄養素は、旬を迎える時期に最も高まることが研究によって明らかにされています。本来食べられる時期に食べることで、より多くの栄養素を取り入れることができます。旬以外の時期でもおいしい野菜を食べられるありますが、旬の時期には旬の味わいを楽しみたいものです。

旬を味わう

き

ゆうりやなす、食卓やお弁当が鮮やかに彩るトマトやパプリカが代表するように、夏野菜の特徴は「みずみずしさ」と「色鮮やかさ」です。

これらの特徴には、この暑い季節に私たちが必要とする栄養素と密接な関わりを持っています。

夏野菜の代表であるきゅうりやなすは、多くの水分と同時に、汗の排出に必要な「カリウム」という成分を含んでおり、体温を下げるのに大きな役割を果たします。そしてトマトは、夏バテ防止に必要なビタミンやミネラルが豊富。また、トマトの赤い色は「リコピン」という成分によるもので、細胞の酸化を防ぎ、紫外線によって発生する活性酸素を抑制する効果があるとき

れています。その他、胃腸の活性化や、疲労回復効果のある野菜もあり、夏野菜は暑い季節をすこやかに過ごすための栄養素の宝庫です。

時期によって栄養価が変動

ウズ栽培などにより、年間を通じてさまざまな季節の野菜が食べられるようになりました。ですが野菜の栄養素は、旬を迎える時期に最も高まることが研究によって明らかにされています。本来食べられる時期に食べることで、より多くの栄養素を取り入れることができます。旬以外の時期でもおいしい野菜を食べられるありますが、旬の時期には旬の味わいを楽しみたいものです。



スイートコーン

ビタミンB1には疲労回復効果あり。スイートコーンのビタミンB1は加熱しても壊れにくいので、さまざまな調理に利用できる。

食欲不振時の
エネルギー源に



きゅうり

成分の95%は水分で、体内のナトリウムの排出に必要なカリウムを豊富に含み、汗で消費しがちな水とカリウムの補給に最適。

汗で失われる
水分を補給



トマト

甘みと酸味をプラス。うまみ成分のグルタミン酸も加熱することで増加。抗酸化作用の強いリコピンは、加熱することで吸収率が増加。

抗酸化作用で
しみ・そばかす
防止

