

夏野菜の栄養！

栄養管理士 川里 明子



野菜は旬の時期に栄養価が一番高く、その時期に身体に必要な栄養素が詰まっていると言われています。夏野菜には水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、体にこもった熱を冷ます効果が期待できます。また紫外線による酸化を防ぐ抗酸化物質であるポリフェノールやカロテン、ビタミンCやEなどが多く含まれています。暑さで食欲も落ちるこの季節に、カラフルな夏野菜を積極的に摂ってみませんか？

夏野菜を摂ろう！

「**トマト**」には抗酸化作用のあるβカロテンとビタミンCが豊富に含まれています。赤い色素成分のリコピンはビタミンEの100倍もの抗酸化作用を持つと言われており、抗酸化作用の強い野菜といえます。



「**ピーマン**」にはビタミンCが多く含まれています。元来ビタミンCは熱に弱い成分ですが、ピーマンは細胞組織が強いためビタミンCの調理による損失が少なく栄養素をしっかりと摂ることができます。



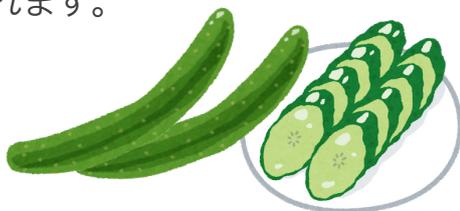
「**なす**」は水分が大半を占めるため栄養効果が少ないとされてきましたが、皮の部分にナスニンやフラボノイドという成分が含まれ動脈硬化予防や抗がん作用があることが近年わかってきました。また昔から茄子は体を冷やす効果があるといわれていますので、暑い時期には適した野菜ですね。



「**かぼちゃ**」はβカロテンを豊富に含んでおり鮮やかな黄色が特徴的です。またビタミンEの含有量は野菜の中でもトップクラスで抗酸化作用が強い野菜です。βカロテンは油と一緒に摂取すると吸収率がよくなるので、炒め物やカボチャサラダなど油を使う料理にするとより効果的に栄養素を摂取することができます。



「**きゅうり**」は95%が水分でできています。水分以外ではカリウムを多く含むため、体内に溜まったナトリウムを排出させる手助けをしてくれます。



「**ゴーヤ**」はビタミンCが豊富で1本でレモン3個分以上の量を含みます。特有の苦み成分は『モモルデシン』といい、胃腸の状態を整えて食欲を回復させます。ゴーヤの苦味が気になるという人は、白い綿の部分をしっかり除いたり、塩もみや下茹ですることによって苦味が軽減されます。ゴーヤチャンプルのようにお肉の脂やたんぱく質と一緒に調理することでも苦味がやわらぎ、摂取できる栄養素も増えるので夏バテ時にはお勧めです。

