




栄養ニュース 第213号



平成29年6月 福西会病院 栄養管理科



今年も梅雨の季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
暑い日が増え、じめじめとした気候の中、体調を崩されていないでしょうか？
今回は旬の野菜を上手に利用して、体調管理を行う方法を紹介したいと思います。

旬の野菜は何故、体に良いのでしょうか？

それは「最も栄養価が高まる時期に収穫する」からです。

旬とは最も生育条件がそろった環境で育てられ、最も成熟している時期のことです。
旬に収穫した野菜は、味も美味しく、栄養価も高い状態なのです。

6月の旬の野菜には、トマト、にんにく、枝豆、きゅうりなどがあります。

他にもゴーヤ、唐辛子類、ピーマン、空芯菜など夏野菜が出てきます。

夏野菜には、暑い夏を乗り切るために、体を冷やしたり、食欲を増進させる効果があります。

トマト



トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜です。

美肌効果や風邪予防に役立つ**ビタミンC**や老化を抑制する**ビタミンE**、塩分の排出を助ける**カリウム**、腸内環境を整える**食物繊維**などをバランス良く含んでいます。

更に注目されているのが、カロテノイドの仲間である**リコピン**や**β-カロテン**です。

私たちは酸素がなければ生きていけません。しかし酸素は細胞を酸化させ、老化や動脈硬化、がんなどの生活習慣病を引き起こします。それを防ぐのがリコピンやβ-カロテンに含まれる抗酸化作用です。中でもリコピンの抗酸化作用は強力で、β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍ともいわれています。

きゅうり



きゅうりには水分と**カリウム**が多く含まれ、利尿作用があるので、むくみの解消によく効くといわれます。きゅうりに含まれるカリウムには、体内の不要な塩分を排出し、血圧を正常に保つ作用があります。



にんにく



にんにく特有のにおいのもとには硫化アリルの一種**アリシン**という物質です。これはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があるそうです。アリシンには、免疫力を高め、がんの予防にも効果があるとされています。更に、血行促進により、冷え性や動脈硬化、血栓の予防にも効果的とされています。また、**スコルニジン**（**スコルジン**）には新陳代謝を促し、疲労回復効果があるとされる他、末梢血管拡張作用により血のめぐりをよくする働きがあり、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞や脳梗塞などの予防にも効果が期待できます。



唐辛子

唐辛子に含まれる栄養素の中でも、もっとも特徴的な成分が**カプサイシン**です。唐辛子の辛味成分であるカプサイシンは、体内の余分な体脂肪を燃焼させる効果があります。カプサイシンは、脂肪燃焼を促進、さらに発汗作用や食欲増進の効果もあります。また新陳代謝を活発にさせる働きもある栄養素で、体を温め冷え性を改善する効果があります。

また唐辛子には、**β-カロテン**も多く含まれています。β-カロテンは、緑黄色野菜など色の濃い野菜に多く含まれており、強い抗酸化作用を持つことで有名な栄養です。細胞の老化を防止する働きがあります。



☆夏に最適！！スタミナ抜群！！☆

きゅうりとトマト和え物（2人分）

〈 材料 〉

☆きゅうり	1本
☆トマト	1/2個
☆ぽん酢	大さじ1
☆塩	少々
☆にんにく	1/2片
☆鷹の爪	1本
☆ごま油	小さじ2

〈 作り方 〉

- ①きゅうり、トマトを一口大の大きさに切り、ぽん酢と塩を入れて混ぜ、お皿にのせる
- ②みじん切りのにんにくとごま油、鷹の爪をフライパンに入れ、軽く火にかけて、香りを出す
- ③にんにくに色がついたら、火を止め①の上にかけて出来上がり

