



# 栄養部便い 2016年7月



## 夏野菜！旬の野菜でしっかり栄養を！！

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多いので、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてみませんか？

### トマト



**成分** ビタミンA、ビタミンC、リコピン

**働き** 抗酸化作用により活性酸素を抑えシミ、くすみ、がんや動脈硬化の予防に。

**豆知識** ビタミンEと一緒に取ることでより抗酸化作用が期待できるので、オリーブオイルを使って調理するのがおススメ！また、リコピンは完熟するほど増え、加熱すると吸収率が高まる。

### ナス



**成分** ポリフェノール、アントシアニン、ナスニン

**働き** 皮の紫色はアントシアニン系の色素で、抗酸化作用、がんの予防になる。眼精疲労に効果がある。

**豆知識** 煮物にする時でも先に揚げておくときれいな色が保て、栄養も逃げにくい。また、低温障害が起こるので、7~10℃で保存するのが望ましい。

### ゴーヤ



**成分** ビタミンC、カリウム

**働き** むくみを解消し代謝を促進！特有の苦み成分は食欲を刺激して夏バテ防止に。

**豆知識** 苦味が気になる人は、白い綿の部分をしっかり取ったり塩もみすることで気にならなくなる。また、お肉の脂やたんぱく質と一緒に調理しても○。



### ピーマン

**成分** ビタミンC、ビタミンA

**働き** コラーゲンの合成を助けたり、メラニン色素の沈着を防ぐ。皮膚や粘膜を強くするため夏風邪予防に。

**豆知識** ビタミンCは調理によって壊れやすいが、ピーマンは組織が強いため壊れにくい。ビタミンAは油と一緒に取ることで、吸収率が高まる。



### カボチャ

**成分** ビタミンA、B1,2、C、E、

**働き** 美容や老化の防止、免疫力を高めて風邪の予防、皮膚や粘膜を強くする。また、食物繊維も多いのでコレステロールを下げたり、便秘の解消に。

**豆知識** かぼちゃの栄養は皮やわたに豊富。種には亜鉛やミネラルも豊富に含まれている。



### キュウリ

**成分** 水分、カリウム。水分は9割以上

**働き** カリウムには余分な塩分を排泄する作用がある。また、利尿作用があるのでむくみやすい人に。

**豆知識** キュウリにはビタミンCを壊す酵素が含まれているが、酢や塩にその酵素の働きを抑える作用があるので酢のものや塩もみをして食べて効率よくビタミンCを摂取！

ご相談は栄養部まで

かぼちゃ

トマト

トマト



