

# 栄養満点★夏野菜

今年も暑い夏がやってきました。暑い夏をみなさんはどのように過ごしていますか？暑い日が続くと、食欲がなくなり、栄養不足状態になります。そんな状態を助けてくれるのが、夏野菜です。夏野菜には、たくさんの栄養成分が含まれています。また、夏野菜には、水分が多く含まれていて、みずみずしく、暑い夏の火照った身体を冷やしてくれます。

今年の夏は、栄養満点の夏野菜を食べて、健康で快適な夏を過ごしましょう！！

## ★夏野菜は何がある？

夏野菜には、代表的なものに、**トマト・なす・きゅうり・ピーマン**などがありますが、他には、グリーンアスパラガス・オクラ・枝豆・さやいんげん・ゴーヤ・レタス・とうもろこしなどがあります。

## ★どんな栄養成分が含まれている？

夏は天候に恵まれ、太陽下で生育した夏野菜は**ビタミン類の含量が多く**、甘みがあり、おいしいです。今回は夏野菜の中でも、特に、栄養素を多く含んだ野菜の成分を紹介します。



トマト

カロテン、ビタミンCの供給源。赤い色は主にリコピンで、抗酸化作用があります。また、トマトは古くから「トマトが実れば、医者が青くなる」とも呼ばれるほど、栄養満点な野菜の代表です。



なす

カリウムが多く含まれています。紫色の皮の色素はアントシアニンで、これはポリフェノールの仲間、抗酸化作用があります。なすのあくの成分は主にポリフェノールやミネラルによるものです。



ピーマン

カロテン、ビタミンC、Eの供給源となります。特にビタミンCが多く、2個食べれば1日の必要量がとれるくらいです。



オクラ

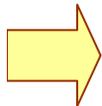
特有の粘りの成分は食物繊維の一種で整腸作用があります。糖質、カルシウム、食物繊維、カロテン、葉酸が多く含まれます。



## ★1日に350gの野菜を！★

21世紀における国民の健康づくり指針として厚生労働省から「健康日本21」が提示の中で、

目標



野菜の摂取量を成人は**1日に350g**

そのうち**緑黄色野菜を120g**

しかし！平成20年の国民健康・栄養調査の結果では、野菜摂取量は全国平均で295.3g、そのうち緑黄色野菜は94.6gという状態です。野菜不足の食生活を続けていると、必要な栄養成分が足りなくなつて、さまざまな病気にかかりやすくなります。病気を予防するためにも、野菜の摂取は欠かせません。たくさん野菜を摂取して、健康な生活を送りましょう♪ 参考文献 「野菜の本」著者：吉田企世子・猪狩忠清





# 夏野菜を使ったメニュー



## ★トマトのひんやりマリネサラダ★



・材料（4人分）

トマト・・・3個  
玉ねぎ・・・1/4個  
青じそ・・・4枚

[調味料]

しょうゆ・・・大さじ1強  
はちみつ・・・大さじ1  
酢・・・大さじ2  
サラダ油・・・大さじ2

1人分：エネルギー 112kcal

《作り方》

1. トマトは横半分に切って種をざっと取り除き、ひと口大のさいの目切りにする。
2. 玉ねぎは細かくみじん切りにし、ふきんに包んで水にさらし、水気を絞る。青じそは粗みじん切りにして水に放ち、水気をきる。
3. ボウルに調味料を合わせてよく混ぜ、トマトと玉ねぎを入れてあえ、冷蔵庫で冷たく冷やし、味をなじませる
4. 盛りつけて、青じそを散らす

## ★なすと夏野菜の味噌炒め★



・材料（4人分）

なす・・・2本  
ピーマン（赤）・・・2個  
にんにくの芽・・・1束  
赤唐辛子・・・1本  
ごま油・・・大さじ3

[調味料]

味噌・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ2  
いりごま（白）・・・適量

1人分：エネルギー 1

52kcal

《作り方》

1. なすはへたを取って縦半分に切り、5mm幅のななめに切る。ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取って、5mm幅に切る。にんにくの芽は3～4cm幅に切る。
2. フライパンにごま油、赤唐辛子を入れて熱する。なすを加えてしんなりしてきたら、にんにくの芽、ピーマンの順に加えて強火で炒める。
3. 合わせた調味料を加えて炒め合わせる。

## ★ぶっかけうどん★



・材料（4人分）

うどん・・・4玉  
オクラ・・・8本  
みょうが・・・2個  
きゅうり・・・1本  
きゃべつ・・・100g  
ささ身・・・2本  
本だし・・・小さじ2

[調味料]

水・・・300ml  
しょうゆ・・・大さじ3  
みりん・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ2

A

塩・こしょう・・・少々  
白ゴマ・・・適量

水・・・600ml  
本だし・・・小さじ1

B

1人分：エネルギー

334kcal

《作り方》

1. 鍋にAのつゆの材料を混ぜ合わせ、煮たてる。
2. みょうがは縦千切りにし、水にさらす。きゅうりは薄い輪切りにする。

3. 鍋にBを煮たててオクラはさっと茹でて水にとり、斜め薄切りにする。きゃべつもさっと茹でて千切りにする。
4. ささみはすじをとってゆで、塩・こしょうをふる。
5. 熱湯でうどんを温め、水気を切って器に盛り、みょうが・きゅうり・オクラ・きゃべつ・ささ身を乗せ、つゆをかけ、白ゴマを振る。

参照：キッコーマン、Yahoo!レシピ、レシピ大百科

水の都記念病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。 2011年7月 臨床栄養部