

夏こそ野菜を

真夏に気づきたいのが水分不足。汗をかきこの季節は水分不足から血液の流れが悪くなり、血管がつまりやすくなります。血管が詰まって起こる病状、脳梗塞・心筋梗塞が心配です。このまま重症にはならなくても、汗と共に失うビタミン・ミネラルの補給が大丈夫です。このビタミン・ミネラル、水分補給に野菜をたっぷり食べることがおすすめです。

野菜の特徴

水分 夏に旬を迎える夏野菜は水分たっぷりです。ACの場さ熱中症対策にも大変有効です。

食物繊維 まだまだ不足しています。「国民健康・栄養調査」から毎週野菜不足と共に指摘されています。野菜としっかりと食べて、体調管理と腸機能は体内の掃除屋さんです。

色 植物の色素には、抗ガン、血圧上昇抑制、抗酸化、循環器系の病予防などに有効であると注目されています。

ビタミン 紫外線による細胞の損傷と防ぎつとを司る働きのあるビタミンCやEが豊富に夏野菜。ビタミンは体に蓄積できない成分です。毎日の食事と取りまわし。

機能性成分 カロチノイドやポリフェノールなどの機能性成分には、さまざまな健康増進効果が期待されています。しかし、単独では望ましい効果が得られないというデータがあります。野菜には複数の成分、ビタミンがあり、この相乗効果が期待できます。

ミネラル 水分不足から起こる病状の脳梗塞や心筋梗塞のリスクを押し下げるマグネシウム、カルシウムは野菜から補給できます。色の濃い緑黄色野菜がミネラル源としておすすめです。

香りなど ねご、にんにく、生姜、かぶの辛味成分や香味成分は、機能成分としてさまざまな健康増進に有効であると期待されています。食欲増進、消化促進、疲労力などが不足にはあります。

「なんかな愛!」
冬寒い時にはカゼをかかぬように野菜をしっかりと食べよう。夏野菜もたくさんある。

「だから、それだけ野菜、て大切なのだからってさ!」
ビタミンCやポリフェノールは毎日取り入れたい。だから、色々な野菜を。

「前にも聞いたけど、夏野菜のキウイ」
水分が多いから水筒、って言われてるんだ! 夏運動したり、登りながら疲れてきて、な〜んにも食べたくない。このキウイにおまけをつけておくと、汗と一緒に塩分も一緒に排出されて、すごくおいしいよ。

「夏バテ予防にはビタミンBをたっぷり」
ビタミンBは多く含む豚肉や料理がおすすめ。1日に1〜1.5g、たまご、かき、こんにゃく、アジ、と料理すると、大変有効です。

「今基準は旧350g」
って言われてるんだ。めずらしい野菜、両手に3杯くらい。

「にんにくがゴクゴクと頑張ってます」

やっぱり露地ものがNo.1! 夏野菜の王様

一年中食べることでできるトマトですが、夏野菜です。太陽を浴びて赤くなるトマトは、これから本場においしい季節です。

トマトが赤くなると医者青くなる ... 悪者か良くなるかで...

トマト好きな家に医者はいらない!

【栄養】 ビタミンC・E、体内でAになるカロチンが豊富です。赤い色素はリコピンという色素で抗酸化作用があります。このため、ガンや老化を予防し、免疫力を高めます。

ビタミン (100g中)

	A	B1	B2	B6	C
りんご	0	0.01	0.01	3	
トマト	220	0.05	0.03	20	

見た目が「かわいらしい」ので、○○のりんご、と言われても、トマトの方がビタミンがいっぱい!!

旬の夏野菜を食べましょう!

旬の農産物は、その季節に合った良い効力を発揮するものがたくさんあります。さつまいもなどは90%以上が水分で、暑い夏には、もってこいです。体温を下げ、血圧の上昇を抑える働きがあります。

シシトウには、夏バテ予防に有効なビタミンCがたっぷり含まれています。苦いエーは夏バテ予防に有効なビタミンC、ミネラルが豊富です。冬瓜には夏の暑さに向けた体冷却作用があります。夏、その季節の野菜をおすすめです。

六中メニュー紹介 夏にさっぱりと とり梅肉焼

梅干しの酸味がとり肉を美味しくしてくれます。食欲のなくなるこの季節におすすめです。是非お試し下さい。(7月の献立)

材料 4人分

- とり肉 80gで4枚
- ねり梅 12g (約大じき)
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1弱
- せり 小さじ1
- 塩 小さじ1

作り方

- とり肉の大きさは80gとせず、食べやすい大きさに切っても良いです。とり肉を切る。
- ねり梅から塩までよく混ぜ、合わせて、①の肉にからめて、漬ける。30分〜1時間漬ける。
- ②の肉を焼く。必要に応じて油を使用する。

※ねり梅は御自産の梅干しの実をぞぎとり、包丁でたたいてペースト状にしたものがOK!

梅干しの効用

- 唾液の分泌を促進 ⇒ 消化吸収をよくする。
- 疲労回復などの薬効 ⇒ 各種薬効があり、病人食のおかゆに梅干は定番です。
- 抗菌・防腐効果 ⇒ 弁当、お弁当には欠かせないものです。

減塩・調味梅干は防腐交力は期待できない