



8月のテーマ 暑い夏は夏野菜を食べよう！



季節の野菜にはその季節に必要な栄養素が多く含まれています。夏野菜には、夏の暑さに負けないための栄養素が豊富です。色鮮やかなものも多いので、見た目でも楽しめますよね。今回は、夏野菜の効果についてお話します。

カラフルな色は抗酸化作用が強いし！

抗酸化物質をとることにより、

- ・夏の紫外線によって体内に作られる活性酸素を除去
- ・ストレス抵抗性効果による疲労回復

その他に、

- ・血液をきれいに→悪玉コレステロールを除去

赤 トマト、スイカ(リコピン) **黄** かぼちゃ(β-カロテン)

紫 なす(アントシアニン)

ビタミンC(抗酸化作用)

また、**ビタミンC**は一度に大量にとっても身体から排出されてしまうため、こまめにとることが必要です。ビタミンCが豊富な夏野菜を毎日とるといいですね。
例:ゴーヤー、ピーマン

夏野菜には色が濃いものが多い理由は、野菜の色素が持つ抗酸化作用で自身を紫外線から守るためです。



疲れた胃腸にねばねば成分

オクラ、モロヘイヤなどのねばねばの正体は「ムチン」と呼ばれる成分です。ムチンは、消化を助け、粘膜を保護する作用があります。夏バテで消化不良を感じる時にはもってこいです！

ねばねば野菜は食物繊維が多いことも特徴です！消化機能に優しい夏野菜ですね♪



体から熱を逃がす

体から熱を逃がす栄養素、「カリウム」を多く含むことも夏野菜の大きな特徴です。カリウムは、利尿作用で身体の余分な水分を排泄し、熱を逃がします。また、高血圧予防にも効果的です。

例:キュウリ、ズッキーニ、トマト、ナス

カリウムをとって体の熱を逃がそう！
涼しい夏を！



8月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

夏バテ防止夏野菜レシピ！高タンパクな豚の赤身を使った「豚肉と夏野菜のグリル」、パワーの源、うなぎのさっぱりレシピ「うざく」を紹介します。

8月のおすすめレシピ

夏バテ予防レシピ！
夏野菜とビタミンB1が多い豚肉、ウナギを組み合わせました。

豚肉と夏野菜のグリル

材料(2人分)	1人分: 295kcal 塩分: 2.0g			
・豚肉フィレ	120g	A	・しょうゆ	小さじ2
・塩こしょう	少々		・すりおろしニンニク	小さじ1
・かぼちゃ	100g		・カレー粉	小さじ1
・ナス	1/2本		・酢	大さじ4
・アスパラガス	2本		・サラダ油	大さじ4
・ズッキーニ	1本		・すりおろしたマネギ	大さじ1
・タマネギ	1/4個		・ハチミツ	大さじ2
・プチトマト	4個			
・黄パプリカ	1/4個			

VitaminB1



1. 豚肉は斜めにそぎ切りをし塩こしょうをする。野菜は火が通るように薄切りにする。Aは混ぜておく。
2. グリル網にアルミホイルをしき、豚肉、野菜を並べてグリルする。
3. 熱いうちにAに漬け込む。

うざく

1人分: 151kcal 塩分: 0.9g

材料(作りやすい量4人分)	三杯酢			
・うなぎのかば焼き	1尾	A	・酢	大さじ3
・きゅうり	3本		・砂糖	大さじ1と1/2
・薄口しょうゆ	小さじ1/2		・薄口しょうゆ	小さじ1/2
・みょうが				

1. うなぎのかば焼きは幅1cmに切る。きゅうりは両端を切り落とししま目に皮をむき、輪切りにする。みょうがは細切りにする。
2. ボールにきゅうりを入れてしょうゆをたらし、手でかるくもんで、3~4分おいてから水けを絞る。
3. 別のボールにAを入れてよく混ぜ合わせ、うなぎ、きゅうり加えてあえる。お皿に盛り付け、みょうがを盛る。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

