



夏野菜を食べよう



カラフルな色合いが食欲をそそる夏野菜。旬の野菜は手に入りやすいだけでなく、“美味しい”・“栄養価が高い”と良いことづくしです。夏バテ予防などにも効果がありますので、暑い夏を乗り切るためにも積極的に摂りたいですね。



代表的な夏野菜



トマト

赤い色はリコピンという成分で、強い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化などを予防する効果が高いことがわかっています。



きゅうり

利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。また、体にこもった熱を放散してくれるはたらきもあります。



なす

皮の紫色はナスニンという色素で、活性酸素の働きを抑制し、血管をきれいにする効果があるとされています。



ピーマン

ビタミンCの含有量はトマトの約4倍。においの成分であるピラジンは、血液サラサラ効果があることで近年注目されています。



かぼちゃ

栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス。なかでも豊富なカロテンは肌や粘膜を丈夫にし、免疫を高めてくれます。



オクラ

粘り成分のもとであるペクチンは血中コレステロールを減らし、ムチンは胃粘膜の保護や整腸作用があります。

夏野菜を使ったおすすめ料理：ラタトゥイユ

今回は、一度に様々な種類の野菜を摂ることができる『ラタトゥイユ』を紹介します。ラタトゥイユは、お好みの野菜（玉ねぎ・ナス・ピーマン・ズッキーニなど）をニンニクとオリーブ油で炒め、トマト・香草（ローリエ・オレガノなど）・調味料（塩・胡椒）を加え、蓋をして煮込んだ南フランスで定番の料理です。

お好みでベーコンや鶏肉を入れるとうまみが増しますし、味付けにコンソメを使うとお子さんでも親しみやすい味になるかと思います。

生のまま食べることでできる物も多い夏野菜ですが、煮込むことでかさが減り、たくさん食べることができるためおすすめです。



ひと工夫で色々な食べ方を 楽しみましょう！！

- ❖ 冷蔵庫で冷やしてさっぱりと
- ❖ 肉・魚料理の付け合わせに
- ❖ パスタと絡めても相性抜群！
- ❖ 水分を多めにしてスープとして

