

暑い日々が続きますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか？今回は『夏の野菜』を取り上げました。今はいろいろな野菜が1年中出回っていますが、やはり旬に食べるのが、美味しくて栄養価も高いです♪

夏の野菜は…ほてった身体を冷やす作用や、夏バテにならずにスタミナがつくように調整してくれます。暑さで奪われやすいビタミンCも豊富です。

頼もしいわねえ♪

夏の野菜 かぼちゃ 冬瓜 茄子 きゅうり トマト ゴーヤ
とうもろこし みょうが 枝豆 オクラ 大葉 モロヘイヤ ピーマン など



かぼちゃ

カロチン ビタミンC・Eはがん予防に良いと言われています

とうもろこし

栄養素: カロチン ビタミンC・E
食物繊維 カリウム

栄養素: ビタミンB1・B2 カリウム 食物繊維
効用: 疲労回復 ストレスに対する抵抗力を

効用: 美容(細胞の老化防止)

高める(ビタミンB1・B2)

免疫力を高める 風邪予防 がん予防

コレステロール値を下げる 便秘解消

ワンポイント: かぼちゃの栄養素は皮や皮の近く、ワタに豊富にあります。また種にも栄養素が凝縮されていますので捨てないで、水できれいに洗って天日干しましょう。よく乾燥させフライパンで表面に焦げ目がつくまで炒りましょう。お好みで塩をふれば、おやつやおつまみに♪

大腸がんの予防(食物繊維)

ワンポイント: とうもろこしのビタミンB1・B2はゆでも失われにくいと言われています。

選び方: できれば鮮やかな緑色の皮付きを選びましょう。ヒゲは褐色のもの。実がびっしりついていて粒が揃っているものが良いです。

選び方: 身がつかまっていて、ずっしり重みがある。色が濃いもの。皮が乾いてツヤがないもの。ヘタの周りの窪みは完熟している証拠です。カットされているのは、果肉部分が厚く皮の下に緑の層が消え黄色が濃く迫っているもの。熟成して甘くなっています。

保存: 鮮度が落ちやすく生の保存は向きません。すぐに食べない時は、ゆでてラップに包み、冷蔵庫・冷凍庫で保存しましょう。



(左)皮と果肉部分に緑の層→(右)緑の層が消え熟成している。



保存: カットしているのは、種とワタから傷むのですくいとり、ラップをして冷蔵庫へ(1週間程)丸ごとなら冷暗所で2~3ヶ月はもちます。

旬のきゅうりは冬に比べて2倍以上のビタミンCが含まれています

きゅうり

90%以上水分ですが栄養素をバランスよく含んでいます

栄養素: カリウム ビタミンC カロチン

効用: 余分な塩分を排出 利尿作用があり、むくみやすい人に(カリウム)

抗酸化作用 がん予防、きゅうりの青臭さの成分である『ピラジン』は、血栓を予防し、脳梗塞・心筋梗塞などに効果があると言われています。

他にも身体にこもった熱を取り除く作用、アルコール代謝を促す働きがあり、夏バテ予防・二日酔いに◎

選び方: 端から端までの太さが均一で色の濃い、いぼがしっかりしているもの。尻(花が咲くほう)が膨らんでるものは、水分や種が下にたまっていて、空洞が入りやすくなっています。みずみずしさを失っています。

保存: 水気に弱く、表面に水分がついている所から腐ってきます。よく水分を拭取りキッチンペーパーや新聞紙に包んでさらにラップをしてまとめてビニール袋に入れるとさらに日持ちするようです。へた(なり口)を上にして野菜庫に保存しましょう。



コラム 枝豆とビール

夏はビールが美味しい季節。そんなビールのおつまみと言えば!! 枝豆ですね。枝豆のたんぱく質に含まれているメチオニンは、ビタミンB1・Cと共にアルコール分解を促し、肝機能の働きを助けてくれ、悪酔い・二日酔い防止に効果的です。枝豆がビールのおつまみの代表とも言える存在なのも納得ですね。



暑~い夏も旬のお野菜を楽しみながら元気に乗り切りたいものねえ♪♪