

食事だより

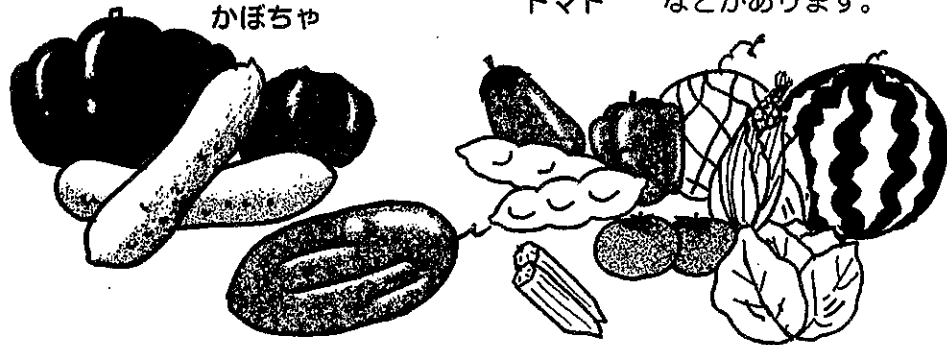


夏の野菜

夏の野菜には

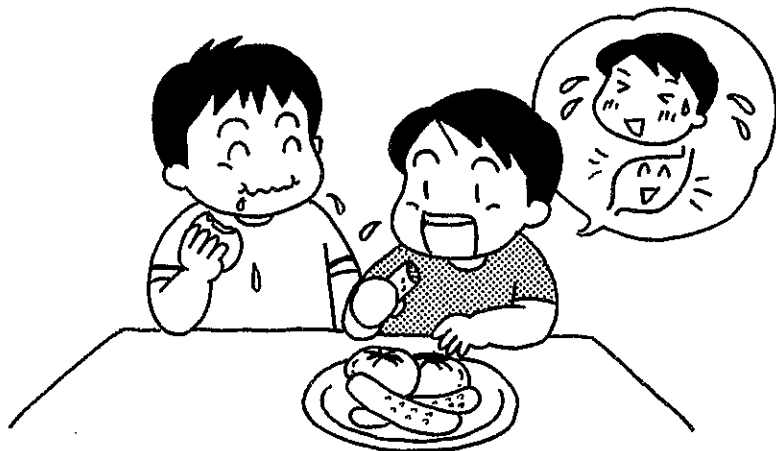
うり科の野菜…きゅうり
とうがん
かぼちゃ

枝豆 みょうが すいか メロン
おくら ピーマン なす レタス
トマト などがあります。



夏野菜の特徴

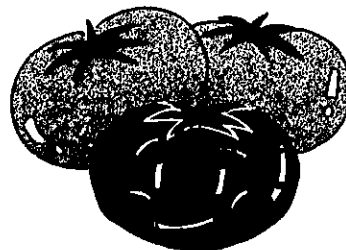
夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。



夏野菜をしっかりと食べよう

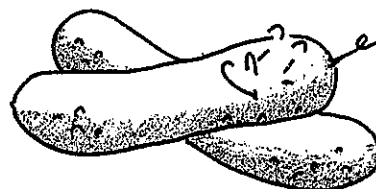
トマト

西洋のことわざには「トマトが赤くなると医者が青くなる」「トマトのある家に胃病なし」とあるように、トマトは栄養価の高い健康食品です。ビタミンいっぱい、血圧を低下させたり、イライラを鎮める作用もあります。



きゅうり

1年中出回っているきゅうりですが、旬は夏。栄養的には水分が96%、残りの4%にビタミンなどが含まれています。たっぷりの水分が利尿効果を発揮し、手足のむくみなどを解消します。



さやいんげん

さやいんげんは1年に3度収穫できることから「3度豆」の別名があります。カロチン、ビタミンB、カルシウム、食物繊維と豊富な栄養、特にビタミンBは多く、これは筋肉に疲労物質をためない作用があるので、スポーツマンにはおすすめです。

トマトまるかじり

初めのひとくちをガブリ！と大きく食べられる子ども、食べようとしても表の皮がツルツルしてかぶりつけない子ども、好き嫌いは別にして、一生懸命食べようとする姿が見られます。上あご、下あごで食物をしっかりとかむことは、あごの成長を助け、脳の働きを活発にします。



なす

アクがあるので、切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油と相性は抜群。中国では体を冷やす「冷の食品」として、鎮痛、消炎に用いられています。



夏の暑さに負けないように昔から伝わってきた旬の野菜、
たくさん食べて夏をのりきりましょう。