

## 夏野菜の特徴

夏の野菜には、ほてった体を冷やす作用や、夏ばてに負けないように体を整えてくれる作用があります。暑さで必要量が増えるビタミンCも豊富に含まれているものが多いです。

かぼちゃ、なす、トマト、モロヘイヤ、ピーマン、ゴーヤなどがあります。

## 夏野菜の効用



### ●かぼちゃ

主な栄養は、糖質とβ-カロテン(体内でビタミンAにかわる)です。抗酸化作用が強く、脳の老化予防に有効といわれるビタミンEや、骨を丈夫にするビタミンK、食物繊維も豊富です。β-カロテンは油と調理すると吸収がよくなります。

### ●なす

90%以上は水分です。利尿作用があり、むくみをやわらげるカリウムが豊富です。皮の紫色はアントシアニンという色素で、抗酸化作用のあるポリフェノール的一种です。抗がん作用、血液サラサラ効果も期待できるといわれています。皮ごとの調理がおすすめです。切り口が変色しやすいので、切ったあと水にさらし、天ぷら、揚げ煮、いため煮などや、焼いたり浅漬けにしたり、汁の実などに使われます。

### ●トマト

トマトの赤い色は、リコピンといわれるカロテノイドの1つです。強い抗酸化作用があり、がん予防、老化予防に有効です。また、β-カロテンも豊富です。

生でサラダ、他の野菜と炒め煮、トマトソースにしてパスタや魚介の煮込みに使われます。

### ●モロヘイヤ

ミネラルやビタミン類が豊富な食品です。カルシウムがいわしの3倍、β-カロテンがほうれん草の約2.5倍、またレモン果汁並みのビタミンCが含まれます。その他のビタミン類も他の野菜と比べて非常に多く含まれています。ゆでると独特の粘りが出てくるので、葉を摘み取ってさっとゆでてお浸しや和え物に使ったり、生のままサラダや炒め物、天ぷら、細かく刻んでスープや汁の実にも合います。

### ●ゴーヤ

ビタミンCとビタミンKが豊富で、夏ばて予防に最適です。種やワタを除いて切ってからさっとゆでて、氷水にさらすと苦味がやわらぎます。ゆでたものをお浸しや和え物にしたり、生で炒め物や揚げ物などに使われます。