

※転載は
ご遠慮ください

パワー全開！夏野菜をいただきます

夏野菜は太陽のエネルギーをたっぷり浴びてカラフルかつ高栄養☆水分もたっぷり含んでいて体を冷やす効果も。夏には夏の栄養で乗り切ろう！

Q 夏にとりたい栄養がとれる夏野菜、ど～れだ？

(各栄養素の下線に記入してみましよう。回答は下部に記載しています。)

ピーマン、きゅうり、
かぼちゃ、ゴーヤ、
なす、トマト、オクラ



みょうが、モロヘイヤ、
しそ、レタス、トウモロ
コシ、冬瓜、枝豆

ビタミンA

外で紫外線を浴びる機会が多い夏。
抗酸化作用があることと、**皮膚や粘膜**の健康を維持する働きもある

ビタミンC

シミの元になる**メラニン**の生成を抑制します。汗とともに流れやすく、**ストレス**でも消費されるので積極的にとりたい

ビタミンE

外で紫外線を浴びる機会が多い夏。
血行を良くしてくれ
る栄養素で古い細胞
から新しい細胞への
新陳代謝を促す

鉄

夏バテで食欲が落ちたり、汗とともに外に出てしまうことで不足しやすい。夏の貧血につながるのを積極的にとりたい

ビタミンB1

食欲が落ちて「麺」「飲み物」「アイス」等、食べやすい・冷たいものばかりになり、**夏バテ**の原因に。摂った糖質をエネルギーで燃やすためにとりたい

ビタミンB2

外で紫外線を浴びる機会が多い夏。
肌を再生する材料になるたんぱく質の代謝に必要な栄養素

カリウム

汗とともに外に出てしまうことで不足すると夏バテの原因にも。**足がつる、むくみ、食欲低下**につながるのを積極的に摂りたい

◎トウモロコシご飯

〈作り方〉

米 2 合
水 (2合分)
ともろこし 1 本

1 トウモロコシは皮をはぎ、実を包丁で切り落とす
2 芯は炊飯器に入るサイズに切る
3 炊飯器にセットした米の上に1, 2をのせて炊飯する

◎グリル野菜のおひたし

〈作り方〉

好きな夏野菜 お好きなだけ
白だし：水 5 : 1

1 野菜は適当なサイズに必要なに応じて切って、オーブ
やトースターで軽く焼き色がつくくらいまで焼く
2 白だしと水を合わせたものに1を浸す

◎夏野菜ピクルス

〈作り方〉

好きな夏野菜 お好きなだけ
米酢、水 各1/4カップ
砂糖 大さじ1.5
ローリエ、レモン、唐辛子 お好み

1 野菜は適当なサイズに切って軽く塩もみする
2 調味料はすべて合わせる
3 1の水気を切って2につけ、密閉容器に入れて半日～
1日漬込む

作りおき
おすすめ



【解答】ビタミンA：ピーマン、かぼちゃ、トマト、オクラ、モロヘイヤ、しそ/ビタミンC：ピーマン、きゅうり、ゴーヤ、なす、トマト、オクラ、みょうが、モロヘイヤ、しそ、レタス、トウモロコシ、冬瓜、枝豆/ビタミンE：かぼちゃ、/ビタミンB1：オクラ、モロヘイヤ、しそ、トウモロコシ、枝豆/ビタミンB2：モロヘイヤ、しそ/カリウム：ピーマン、きゅうり、ゴーヤ、なす、トマト、みょうが、レタス、トウモロコシ、冬瓜

【依頼元】

医療法人 デイジー info@daisy-clinic.com

【発行元】

KAGOSPORTS info@kg-sport.com

