

食育メール

毎月19日は食育の日



夏野菜を食べよう！

旬の食材は、安価で美味しいのはもちろん、その時期に体が必要な栄養素をたくさんに含んでいるので積極的に食べるようにしましょう。

紫外線対策に効果あり！

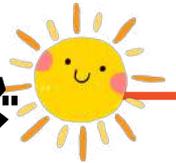
紫外線は浴び続けることで、シミやしわの原因となる活性酸素が発生します。夏野菜に多く含まれるビタミンCやβ-カロテンは、抗酸化物質として活性酸素から体を守ってくれます。

おすすめ野菜

トマト、パプリカ、かぼちゃ



夏野菜クイズ



- Q1 β-カロテンが体に吸収されやすい食べ方は？
- ①加熱する ②生のまま
- Q2 かぼちゃの旬は？
- ①夏 ②秋～冬

※答えは次のページ

夏の水分補給源になる

夏野菜には水分を多く含む野菜が多いので水分補給の強い味方になります。また、汗で失われるビタミンやミネラルの補給にも役立ちます。

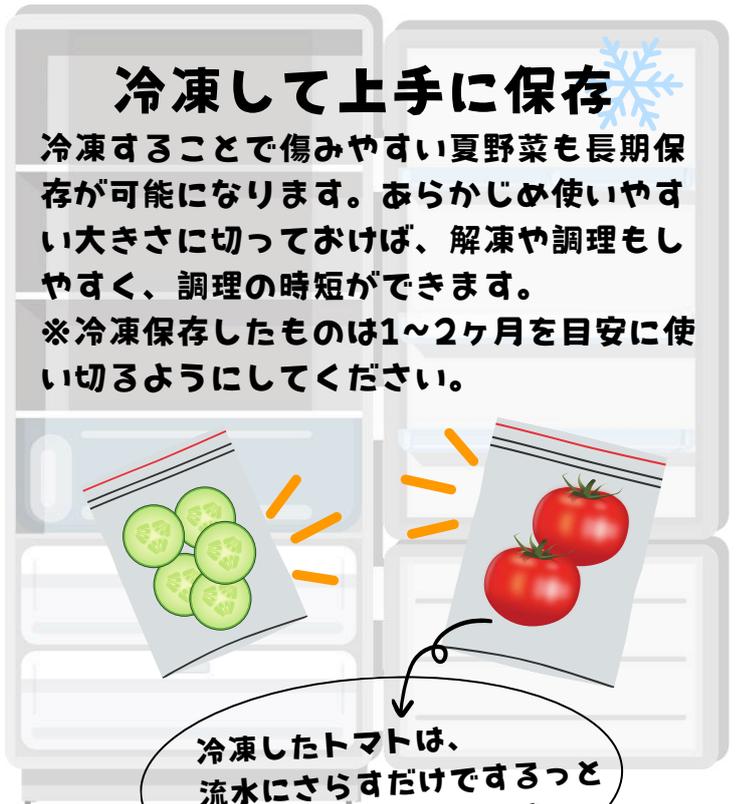
おすすめ野菜

トマト、きゅうり、ナス



冷凍して上手に保存

冷凍することで傷みやすい夏野菜も長期保存が可能になります。あらかじめ使いやすい大きさに切っておけば、解凍や調理もしやすく、調理の時短ができます。※冷凍保存したものは1～2ヶ月を目安に使い切るようにしてください。



冷凍したトマトは、流水にさらすだけでずるっと皮をむくことができます

体温を下げる

夏野菜に豊富に含まれているカリウムは利尿作用に優れているのが特徴で、尿と一緒に体の熱も逃すため体温を効果的に下げてくれます。また、カリウムは体内の塩分量を調整してくれるのでむくみの解消にもなります。

おすすめ野菜

トマト、きゅうり、ゴーヤ



かぼちゃは夏野菜？冬野菜？

収穫時期が夏なので夏野菜ですが、収穫後追熟することで味が濃く甘くなるのでかぼちゃの旬は秋～冬です。また、かぼちゃは栄養価が高いので、収穫できる野菜が少ない冬にかぼちゃを食べ、風邪を予防するという考えから「冬至にはかぼちゃを食べる」という風習が始まったと言われています。



夏のかぼちゃは水分が多く、あっさりしているのでさっぱり食べたい人は夏のかぼちゃがおすすぬめ！

レンジで簡単！ トマト入りキーマカレー

トマトを入れることでうま味も増し、コクのあるカレーになります。またトマトに多く含まれるβ-カロテンは加熱することで吸収が良くなるので栄養価もアップ！カラフルな夏野菜を焼いて添えれば見た目も一気に華やかに◎



レシピはこちら



スマートミールを食べに行こう！

スマートミールとは...

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。野菜がたっぷりで、1食の中に主食・主菜・副菜が揃い、食塩のとり過ぎにも配慮されています。

新しく認証された市内のお店



農産物直売所 いきいき畑
いきいき弁当



ハコノエ
鶏肉のトマトフレート

市内の様々な店舗が認証店としてスマートミールを提供しています。ぜひ選んで食べてみてください！

三条市の認証店一覧 >>>



旬の果物紹介

8月はもも

三条市は桃の栽培に適した地域で、中でも代官島地区は古くから栽培が盛んに行われてきました。桃には夏に欠かせないカリウムやビタミンC、お通じを良くしてくれるペクチンが多く含まれます。

桃表面の縫合線を中心に左右のバランスが取れているものがいい桃です。また、薄いピンク色をした桃よりも赤みが強い熟した桃の方が甘いことが多いので、選ぶ際の参考にしてみてください。



縫合線

ポリ袋で簡単！
桃のコンポート



レシピはこちら



UMAMI SANJO

素材やだしのうま味を生かした食事を

一日の塩分の目標量は...

男性7.5g未満

女性6.5g未満

血圧の高い人や

治療中の方6g未満

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。とり過ぎに気をつけましょう。

発行元

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室
電話0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp