

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

地元三条の旬をおいしく！

栄養満点の夏野菜

暑さも増し、とうとう夏本番！

今が旬の夏野菜は暑い夏を乗り切るための栄養がたくさん含まれていることを知っていましたか？
栄養もおいしさも満点の夏野菜を食べて、暑い夏も元気に楽しく過ごしましょう。



キーワードは「**ビタミンACE**」

知って食べよう夏野菜の栄養



夏野菜の特徴

- ◎水分量が多く、体を冷やす働きがある。
- ◎ビタミンが豊富！体の調子を整え、夏バテを防ぐ。
- ◎彩り鮮やかで食卓が明るく！



カロテン

→体内で必要な分だけ**ビタミンA**に変換！

カロテンが豊富な夏野菜



【ビタミンAの働き】

- ★肌の健康を維持する。
- ★発育を促進する。
- ★暗い所でも見やすくなる。

(視覚の暗順応を高める。)

夏が旬のスイカやメロンにもカロテンが豊富！



ビタミンC

ビタミンCが豊富な夏野菜



【ビタミンCの働き】

- ★コラーゲンの生成を助ける。
- ★免疫力を高める。
- ★ストレスに対抗する作用を持つ。

ビタミンE

ビタミンEが豊富な夏野菜



【ビタミンEの働き】

- ★血行を促進させ、冷え性、肩こり、腰痛などを緩和させる。
- ★性ホルモンのバランスを整える。
- ★血管を健康に保つ。

ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEは3つ合わせて**ビタミンACE**と呼ばれる抗酸化作用の強い栄養素！
老化や肌の衰え、免疫力や抵抗力を弱める原因になる体の酸化から体を守る働きをします。



さらにビタミンACEは相乗効果が絶大！

3種のビタミンが合わさることで抗酸化作用の働きが強くなります。
いろいろな夏野菜を組み合わせ食べてみましょう！

トマトとおくらの冷やし鉢

【材料】（1人分）

- ・トマト 1個
- ・おくら 1本

- ・めんつゆ（3倍濃縮） 小さじ1
- ・かつお節 1/2パック

【作り方】

- ①おくらは板ずりして産毛を取り、ヘタとガクを取る。
- ②①を洗い、下ゆでする。
- ③下ゆでしたおくら、トマトを食べやすい大きさに切る。
- ④めんつゆ、かつお節で和える。



下ゆでが面倒な方は電子レンジで500W
1~2分を目安に加熱するのがおすすめ！
茹でるよりも早く、彩りよく仕上がります。



きゅうりと卵の中華炒め

【材料】（1人分）

- ・卵 1個
- ・きゅうり 1本

- ・ごま油 適量
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・塩こしょう 適量

【作り方】

- ①きゅうりは洗い、薄くスライスする。
卵はといておく。
- ②フライパンにごま油を入れ加熱し、溶き卵を入れ軽く炒めたら皿にあける。
- ③きゅうりを炒める。しんなりしたら②の卵を戻し、鶏がらスープの素、塩こしょうで味を付ける。



トマトを加えても
おいしい1品！



簡単！すぐできる！

夏野菜レシピ



かぼちゃの茶巾絞り

【材料】（一口サイズ約4個分）

- ・かぼちゃ 1/8個
- ・バター 10g
- ・砂糖 小さじ1~2
- ・塩 ひとつまみ

【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切り、
ラップで包んで電子レンジ500Wで約6分加熱する。
- ②かぼちゃが柔らかくなったらボウルに入れ熱いうちにつぶす。
- ③バター、砂糖、塩を加え混ぜる。
- ④ラップに乗せ、茶巾絞りにする。



旬の食材紹介

8月は“もも”

大島地区を中心に、30haの面積で栽培されています。

桃は食物繊維が豊富で、老廃物を排出し病気を防いでくれる「仙人のくだもの」と呼ばれています。

また、ナイアシンという水溶性ビタミンの一種も比較的多く含まれ、皮膚や粘膜の健康を維持したり、冷え性を改善したりしてくれる効果があります。



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

今回は夏野菜の特集でした。季節のものは安く、おいしく、栄養もあいいいことがたくさんです。そのまま食べられるものや、手間がかからず調理できるものが多い所もいいですね。レシピに載せた「かぼちゃの茶巾絞り」は、かぼちゃの甘味をいかしたおやつです。コロンとした見た目もかわいらしく、簡単に作ることができるので、ぜひ作ってみてください。

食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気を付けましょう。

男性 8g 未満
女性 7g 未満
血圧の高い方や治療中の方 6g 未満

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