

栄養だより

6

2025

夏野菜について

ハウス栽培や輸入品のおかげで、ほとんどの食材が一年中食べられますが、野菜には旬があり、1年の中でも最も栄養価が高くおいしい時期があります。6月～8月の暑い時期に旬を迎える夏野菜を紹介します。

トマト

サイズで分類され、1個当たりのグラムが10～30gはミニトマトとよばれます。トマトの赤色はリコピンという色素によるもので、他の色素のバランスで色が変わります。旬ではβ-カロテンが2倍以上多く含まれています。



なす



形は中長、長、大長なす、米ナス、丸ナスと豊富で、色も紫・白・緑・しま模様と様々です。炒め物や、揚げ物、煮物など、いろんな調理法で美味しく味わうことができます。水分を90%含み、体を内側から冷やす作用があります。過剰なナトリウムの排泄を促すカリウムを豊富に含み、また皮のナスニンという紫の色素には抗酸化作用があり生活習慣病の予防が期待できます。

オクラ

実をつけるまえにとってもきれいな黄色い花を咲かせ、観賞用のオクラもあるほどです。オクラのねばねば成分であるペクチンは胃粘膜の整腸作用があります。またカルシウムやβ-カロテンなども豊富です。



みょうが

収穫時期により、6-8月は夏みょうが、9-10月は秋みょうがと呼ばれます。秋みょうがの方がやや大きめです。みょうがの茎を(偽茎)のみょうがだけといい、食べることができます。見た目は、はじかみ生姜によく似ています。みょうがの独特の香りはα-ピネンという成分によるものです。

