

夏野菜・秋野菜の効能

旬の野菜は、その時期に起こりやすい体調不良を予防するための栄養素が多く含まれており、古くから生活の中に取り入れられています。今回は、今が旬の夏野菜とこれから出回る秋野菜についてご紹介します。

夏野菜

代表的な
栄養素



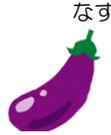
トマト

ビタミンC カリウム
βカロテン(βクリプト)の一種など



ピーマン

ビタミンC βカロテンなど



なす

水分 ポリフェノールなど



きゅうり

水分 ビタミンC
カリウムなど



かぼちゃ

βカロテン ビタミンCなど



オクラ

βカロテンなど

夏野菜は水分を多く含み、また、表面の色が鮮やかで紫外線による酸化作用をはねのけるポリフェノール類やカロテノイド、ビタミンCやEなどを多く含んでおり、夏の暑さによる脱水や体熱感の軽減、紫外線によるダメージを軽減するのに効果的です。体のむくみ、だるさの解消に役立つカリウムも含まれます。そんな夏野菜をしっかりと食べて水分やビタミン・ミネラル補給をし、夏バテ予防に役立てましょう。

秋野菜

代表的な
栄養素



さつまいも

糖質 食物繊維
ビタミンCなど



じゃがいも

糖質 食物繊維
ビタミンCなど



れんこん

ビタミンC など



春菊

βカロテン カリウム 鉄
ビタミンB1,B2 など



人参

βカロテン カリウムなど



きのこ類

食物繊維 ビタミンD など

秋野菜は、エネルギーの高いでんぷん質を含むいも類などが多く、夏に消耗した体力を回復したり、冬場に風邪をひかないようにエネルギーや脂肪を体内に蓄える効果があると言われています。また、きのこ類や葉物野菜が旬を迎えます。人間の体は、寒くなるにつれ代謝量が増え、寒さに抵抗するための冬支度を行うよう働き、自然と食欲がわいてきます。代表的な秋野菜に多く含まれる糖質やビタミンC、カロテノイドなどは、乾燥した空気や冷氣から粘膜組織を守る働きがあり、季節の変わり目に関わりやすい体調不良の予防に効果的です。

おすすめメニュー♪

夏野菜カレーライス(2人分)

豚ミンチ 70g
玉ねぎ 100g
なす 80g
かぼちゃ 100g
ピーマン 30g
トマト 50g
油 大さじ1/2
にんにく 1かけ
カレールウ 50~65g
水 2カップ
固形スープの素 1/2個

〈作り方〉

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切り、なすは5mm厚さの半月切り、水にさらしてアクを取り、かぼちゃは少し厚みのあるいちょう切り、ピーマンは1cm角サイコロ切り、トマトはざく切りにします。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、豚ミンチを入れて炒めます。
- ③ 玉ねぎ、なす、かぼちゃを加えて炒め、水を加えて一度煮立ててアクをとります。
- ④ スープの素を入れ、野菜が柔らかくなったらピーマン、トマトを加えて煮込み、カレールウを入れて煮込みます。
- ⑤ 炊いたごはんにかけてできあがりです。

さつまいものごま和え(2人分)

さつまいも 100g しょうゆ 小さじ1
しめじ 20g 砂糖 小さじ1
黒ごま 適宜

〈作り方〉

- ① さつまいもは洗って皮つきのまま拍子切りにし、水にさらします。しめじは石づきを取り、小房に分けます。
- ② 鍋にさつまいもと水を入れ、程よい柔らかさになるまでゆでます。しめじは熱湯ですっとゆでます。
- ③ ②の粗熱がとれたら、調味料で和え、黒ごまをまぶしてできあがりです。