



夏野菜について

暑さの影響で体がだるい、食欲がないなど夏バテの症状は出ていませんか？

規則正しい生活やバランスの食事、適切な水分補給などで夏バテを予防しましょう。



今回は6～8月に旬を迎える夏野菜に含まれる栄養素や、調理のポイントをお伝えします。夏野菜は水分やカリウムを豊富に含みます。汗をかいて水分を失いがちな体に水分を補ったり、ほてった体を冷やす働きがあります。また、ビタミンも豊富で紫外線から肌を守る作用があります。

おすすめの夏野菜

●トマト

主な栄養素：リコピン・β-カロテン・ビタミンA・ビタミンC

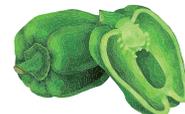
トマトの赤色を作り出すリコピンはカロテノイドの一種です。抗酸化作用があり細胞を若く保ち、夏の紫外線対策に役立ちます。また、油と一緒に調理することで体内への吸収率が上がります。



●ピーマン

主な栄養素：βカロテン・ビタミンC・ビタミンE

ビタミンCを多く含み、比較的熱に安定しているので加熱調理にも向いています。また、種やワタに含まれるピラジンは血液をサラサラにする効果が期待されています。種やワタを取らずに炒めたり焼いたりすると、香ばしい香りや食感を楽しむことができます。



●パプリカ

主な栄養素：β-カロテン・ビタミンC・ビタミンE

パプリカは大型のピーマンの一種です。成熟してから収穫されるパプリカは、未熟な緑色の状態で収穫されるピーマンよりも、栄養価が高いのが特徴です。

また色の違いによっても含まれる栄養素が異なります。

赤パプリカの赤色はカプサイシンという色素です。抗酸化作用、疲労回復や冷え性の改善の効果が期待できます。黄パプリカはルテインという黄色の色素を豊富に含みます。肌の老化予防や眼精疲労に効果的と言われています。



●茄子

主な栄養素：ナスニン・クロロゲン酸・食物繊維

皮に含まれるナスニンや果肉に含まれるクロロゲン酸はポリフェノールの一種です。抗酸化作用や血栓予防など生活習慣病予防の効果が期待できます。切ると色が変わりやすいため、切ったらすぐに調理しましょう。



●調理のポイント

①油を使う

夏野菜に多く含まれる脂溶性ビタミンは、油で調理すると体内への吸収率が上がります。炒め物や揚げ野菜にするのもおすすめです。



②皮はむかない

皮の色素には栄養が豊富に含まれます。きれいに洗って皮ごと食べることで栄養をむだなく摂取できます。



本日の

レシピ

夏野菜たっぷりキーマカレー

夏野菜に含まれる脂溶性ビタミンは油で調理すると吸収が良くなります。暑い時期を乗り切るカレーになっています。



材料(2人分)

ご飯	300g
牛豚合い挽き肉	150g
玉葱	1/4 個
ミニトマト	6 個
ピーマン	2 個
パプリカ	1/2 個
茄子	1/2 本
酒	50ml (1/4 カップ)
A 塩	1.5g (小さじ 1/4)
おろししょうが	15g (大さじ 1 強)
カレー粉	20g (大さじ 3 強)
濃口醤油	15g (大さじ 1 弱)
みりん	7.5g (大さじ 1/2 弱)
ゆで卵	2 個 (好みの硬さ)

作り方

1 野菜を切る

たまねぎはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。ピーマンは種もワタも取り除かず、5mm角に切る。

パプリカは種もワタも取り除かず、茄子は皮を剥かず、それぞれ1cm角に切る。

2 フライパンにひき肉とたまねぎを入れ中火で炒め、塩を加え軽く炒める。

3 2にその他の野菜を加え酒入れ蓋をし、弱めの中火で8分蒸し焼きにする。

4 Aの材料を混ぜ合わせておく。

5 3のミニトマトをつぶしながら4を入れ、中火で全体を混ぜ合わせる。

6 水分がなくなるまで炒める。

7 皿にご飯、カレーを盛り付け、ゆで卵をのせて完成。



栄養量(1人分)：エネルギー：624kcal たんぱく質：25.8g 脂質：20.4g 炭水化物：73.5g 食塩相当量：1.9g
ビタミンC：65mg 食物繊維：8.2g

市販のルー不使用のため低脂質です。

ゆで卵は野菜を切っている時に、ゆでておけば時短になります。

