

管理栄養士が  
教える！

# Let's サマベジ!



## 夏こそ野菜を食べるべき3つの理由

①

汗で不足しがちな水分やミネラルが豊富で、体温を下げる効果もある。

きゅうり、なす、トマトなどの夏野菜には、汗で失いがちな水分やミネラルが豊富に含まれています。ミネラルのなかでもカリウムには利尿作用があり、身体のなかに溜まった熱を外に出してくれる効果があります。夏の暑い時期でも、1日3回の食事をしっかり食べて、水分やミネラルを補給し、熱中症を予防しましょう!



②

抗酸化作用のあるビタミンやミネラルが、夏のダメージから身体を守る。

夏野菜には、抗酸化作用をもつリコピン、ビタミン類、免疫力を高めるβ-カロテン等が多く含まれています。他の季節と比べて、夏は紫外線や暑さで身体が特にダメージを受けがち。夏野菜の栄養をしっかり摂れば、疲労回復を早めることができます。色鮮やかな夏野菜を食事に取り入れて、夏の暑さに負けない身体を作りましょう!



③

旬の野菜はおいしくて、栄養価が高く、値段も安定している。

農業技術の発達により、おいしい野菜が一年中食べられるようになりました。そのなかでも、旬の時期は特においしく、栄養価も高いといわれています。さらに収穫量が多くなるので、価格も比較的安定します。旬の野菜はコスパがとても良いのです。食欲が低下しやすい夏こそ食事に夏野菜をたっぷり使って、おいしく栄養を摂りましょう!

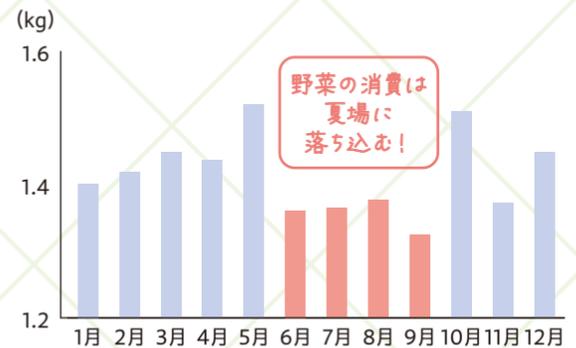


## 8月31日は「野(8)菜(31)の日」! でも…… 実は、夏は野菜を食べる量が不足しがち。

8月31日は語呂合わせで「野菜の日」に制定されています。店頭には色とりどりの新鮮な夏野菜が並んでいますが、実は“夏場は野菜が不足しがち”だということをご存じですか。令和3年の総務省統計局の調査によると、6月から9月にかけての時期は、野菜の購入量が大きく落ち込む傾向にあるのです。

暑さが年々厳しさを増すなか、夏こそ新鮮でおいしい野菜をしっかり食べて、健康、元気に過ごしたいものです。夏野菜には、疲労回復、夏バテ防止、免疫機能の改善効果など、健康維持に関するメリットがたくさんあり、暑い夏を乗り切るためには野菜のチカラが必須といっても過言ではないのです。

全国の1世帯あたりの生鮮野菜購入数量



出典：総務省統計局 家計調査 (令和3年)

## 今回お話を聞いた 管理栄養士さん



(左から) 柴崎さん、渡邊さん、春日さん  
3人とも保健センターの職員です。

野菜のチカラで、夏を元気に  
過ごしましょう!

作り方 最後にプチっともう1品。  
きゅうり7本かんたんアレンジ

- ①きゅうりの両端を切り落とし、1/4の大きさに折って、押しつぶす。
- ②ポリ袋に入れて、それぞれの調味料と和えたら、冷蔵庫で30分なじませる、だけ!

- A.梅おかか (梅干し5g、鰹節1g)
- B.塩昆布 (3g)、ごま油 (2g)、いりごま (白1g)
- C.キムチ (30g)



▲3つの味がとってもかんたんに!

食と健康に関する情報は、保健センターの特設ページで。

草加市の食育▶

