



# 夏野菜を食べよう！



夏が旬の野菜には色鮮やかなものも多く、夏に不足しがちなビタミンやミネラルを豊富に含みます。夏野菜を積極的に摂り、暑さに負けないカラダ作りをしましょう！

## ～代表的な夏野菜の栄養～

### トマト



トマトの赤い色素成分はリコピンと呼ばれ、高い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化を予防する働きがあります。また、ビタミンCも多く含んでいます。トマトは生でたくさん食べられるので、栄養を効率よく摂ることができます。

### かぼちゃ



かぼちゃには、抗酸化作用を持つβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンE等のビタミンが多く含まれます。特にβ-カロテンが豊富で、皮膚や粘膜を強くする効果が期待できます。

### きゅうり



この季節に汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。カリウムは、むくみの予防や高血圧の抑制効果が期待できます。生で食べられるので、毎日の食事に取り入れやすい野菜です。

### ピーマン、パプリカ



ピーマンは特にビタミンCを多く含みます。ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必要です。ピーマンのビタミンCは加熱に強いのが特徴です。緑色のピーマンよりも、赤や黄色のパプリカのほうが成熟してから収穫されるため、栄養素の量が多くなっています。

### なす



90%以上は水分ですが、皮の紫色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種で、抗酸化作用や、眼精疲労の改善に効果があると言われております。そのため、なすを調理するときは皮ごと使うのがおすすめです。

### オクラ



ねばねば成分であるムチンやペクチンなどの水溶性食物繊維を豊富に含み、整腸作用があります。また、ペクチンには、コレステロールの吸収抑制作用があり、血中のコレステロール濃度を低下させる働きがあるといわれています。