



暑い夏がやってきました。夏は暑さによるストレスで体力や食欲が低下しがちです。太陽の恵みを受けて育った野菜でビタミン類や水分の補給をしっかりとって体調を整えましょう。



### ～暑い夏に効果的～ みずみずしい夏野菜をしっかりと食べましょう。

夏は暑さで体力や食欲が低下しがちです。たくさん出る汗と一緒に、ビタミンやミネラルなどの栄養成分が体から失われてしまうことが原因のひとつです。なかでも疲労回復のビタミンといわれるビタミンB<sub>1</sub>の消耗は激しく、上手に3回の食事でも補う必要があります。また、体の免疫力を高めてストレスをやわらげたり、皮膚を強くしたりする働きのあるビタミンCなども必要です。夏の太陽の恵みを受けて育った夏野菜には、夏に取りたい栄養素が豊富に含まれているものや、健康を維持する効果を持つものもあります。水分補給の役目もあるので、夏野菜をしっかりと食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



## 夏野菜の効能を紹介します！

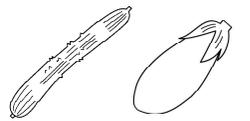
オクラには、たんぱく質やカルシウム、β-カロテン、ビタミンCなどいろいろな栄養素が豊富です。ネバネバに含まれるペクチンなどの食物繊維は整腸作用や胃腸の調子をよくします。



トマトは、ビタミン類の宝庫で、ビタミンCなどが多く含まれます。カリウムも多く血圧を下げたり、イライラをしずめたりする働きがあります。



ピーマンは、ビタミンCと体内でビタミンAになるβ-カロテンと一緒にとれる野菜です。赤、黄、オレンジなどのピーマンもビタミンCが多く、苦味も少なく食べやすいです。



なすには、体を冷やす効果があり、きゅうり（うりの仲間）などには利尿作用で、体のむくみをとる効果があります。



えだまめは、大豆を未成熟なうちに収穫したもので、大豆同様、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、良質のたんぱく質、カルシウムが多く含まれます。また、大豆にはないビタミンCが豊富です。

一日の野菜摂取の目安量は成人で350g、そのうち緑黄色野菜が120g、その他の野菜が230gとなっています。両手に山盛り3杯分です。



## 夏野菜を使った朝ごはんを紹介します。

### 食育のすすめ 一家事への参加



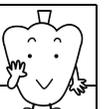
家庭で食事づくりに参加することは、子供たちに実践力を身につけさせるだけでなく、作る人の苦労や調理の楽しさを知ることができます。

子供たちは、調理に関わった満足感から、苦手な食材でもおいしく感じられるようになり、好き嫌いがなくなることもあります。

家族で一緒に材料を買ったり、台所に立って、調理の仕方や食材の話をしたりすることでも、コミュニケーションを図ることができます。「おいしいね」「ありがとう」という言葉で、さらに楽しい食卓にしましょう。



### ピーちゃんあえ (4人分)



食品名	分量	作り方
ピーマン	2～3個	① ピーマンは割って種を取りせん切りにしてゆでる。 ② きゅうりは半月切りにし、軽く塩もみをする。 ③ 水気をきり、しょうゆと削り節であえる。
きゅうり	1本	
削り節	2g	
しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	

### おくらのいそあえ (4人分)

食品名	分量	作り方
おくら	10本	① おくらはゆでて、1cmくらいに切る。 ② きゅうりは半月切りにし、軽く塩もみをする。 ③ 水気をきり、調味料を加えてよく混ぜ、もみのりを入れてあえる。
きゅうり	1本	
もみのり	2g	
塩	少々	
しょうゆ	小さじ1/2	
酢	小さじ2	