

# 夏野菜を食べよう！

湿気も多く蒸し暑い夏は食欲が落ちる時期です。野菜は、自然のサイクルの中で生産される旬の時期が一番味も良く、栄養価も高くなっています。ビタミンやミネラル、食物繊維など体調を整える機能性成分が豊富に含まれる夏野菜を、積極的に食べて、元気な夏を過ごしましょう。

## < 秋葵(オクラ) >

### 粘り成分は健康成分！

粘り成分は、水溶性食物繊維のペクチンやムチン。ペクチンは、整腸作用、コレステロールを減らす働き、血糖の急激な上昇を抑える働きなどがあります。ムチンは、胃粘膜の保護の働きがあります。

おくら



ゴーヤ



とうがん



トマト



ピーマン



## < 茄子(なす) >

### 色素成分もすごい！

紫色の色素アントシアニンは、抗癌作用、動脈硬化予防などの抗酸化作用があります。

「ボケナス」とは、色が浅かったり、日が経って皮が茶色っぽくなったり実がパサパサして味も落ちたりしたものを言います。ナス選びには「色・テリ・ツヤ」を見るのがポイントです。

なす



かぼちゃ



とうもろこし



きゅうり



## < 冬瓜(とうがん) >

### 夏野菜です！名前の由来

漢字では冬瓜、冬の野菜のようですが、旬は夏。皮が厚く丸のまま冷暗所に保存しておけば、冬まで保存しておけることから、この名前がついています。

## < 玉蜀黍(とうもろこし) >

### 美味しく食べるための豆知識

収穫してから時間がたつと栄養がどんどん失われ、24時間経つと半減し、味も落ちます。

新鮮なうちにできるだけ早く食べるようにし、皮は調理する直前にむくとよい。すぐに食べない場合は、茹でてラップで包み冷蔵庫に入れておきます。

# サラダそうめん

# 8月の新メニュー



## 材料 (1人分)

そうめん	20g
紫玉葱	10g
きゅうり	10g
レタス	20g
ミニトマト	20g
すりゴマ	少々
調味料	
麺つゆ	80cc
(ストレート)	
酢	2.5cc

## 作り方

紫玉葱は薄切りスライス、きゅうりは薄い千切り、ミニトマトは縦4等分の櫛方切り、レタスは3cm角くらいにちぎる。



そうめんを少し固めに茹で、流水でよくもみ洗いし、水気をしっかり切る。

水気がしっかり切れたら、そうめんと をざっくり混ぜ合わせ、調味料をかける。(和えてもよい。)

上から、すりゴマを適量ふりかける。



## トマトの栄養

### 赤色の成分の働き

トマトに含まれる赤い色は、リコピンという成分で、有害な活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果があります。

### ゼリー部分にも栄養があります！

ゼリー部分には食物繊維のペクチンが含まれています。血糖値の急激な上昇を防ぐ、コレステロール値を低下させる、便秘、整腸作用などの働きがあります。

