

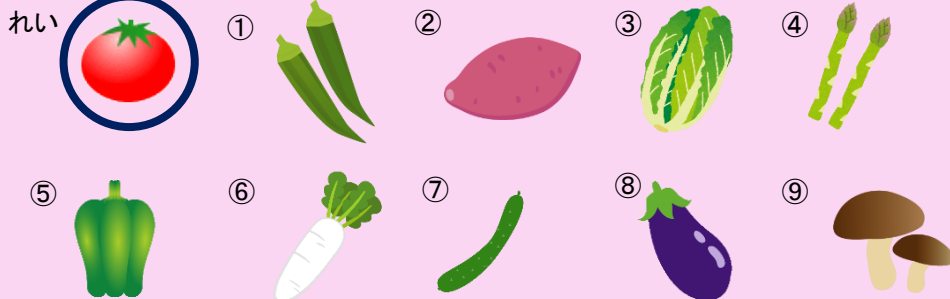


# 旬の夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう!

暑い夏がやってきます。キャンプに海水浴など夏になると、出かける機会も増えますね。この時期に体調を崩してしまうのはもったいないですよ。夏野菜を上手に取り入れて体調管理をして下さい。旬の野菜で夏ばてとおさらばしましょう!

## やさしくいず!!

みんなはなつのやさいをしてるかな?  
したのやさいからなつやさいを○でかこんでみよう!



## 保護者の皆様へ



野菜や果物には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。がんや心臓病の予防には、毎日たっぷりの野菜と果物をとることが効果的です。ビタミンは10種類以上あり、それぞれ重要な役割を果たしています。ビタミンCや、緑黄色野菜に多いβ-カロテンには発ガン物質が体内で作られるのを阻止する働きがあります。また、ビタミンA、C、E、ポリフェノールなどの栄養素には、体内の細胞や組織を酸化させ生活習慣病の原因となる「活性酸素」の発生を抑える作用があります。食物繊維は「腸の掃除役」として生活習慣病の予防に役立ちます。成人の野菜摂取目標量は350gほどです。350gはおおよそ両手の平にのる量です。一方3~6歳児の摂取目標量は240gです。野菜を効率よく摂取するには加熱調理がオススメです。サラダなどの生食ではなく、煮物や炒め物にすることでかさが減り、効率よく摂取できます。

旬の野菜は、新鮮で、他の季節に収穫されたものよりも栄養価が充実していて、値段も手頃です。夏野菜にはカラフルのものが多く、紫外線などで負担の掛かりやすい目や体に効果的な栄養素がぎっしり詰まっています。夏ばてで食欲がなくても、カラフルでジューシーな野菜や果物が食欲を促進してくれます。夏野菜は紫外線などの外からダメージから体を守ってくれるだけではなく、健康の基本である血管を健康にして病気を予防する働きもあります。積極的に野菜や果物を摂取し、元気に夏を乗り切りましょう!



## ~野菜のゼリー寄せ~

親子で作ってみて下さい!



### 材料 (3人分)

- パプリカ 1/3個
- プチトマト 8個
- オクラ 2本
- 水 150cc
- 白だし 大さじ1.5
- 粉ゼラチン 2.5g
- 生姜汁 大さじ1/2

### 作り方

- パプリカは皮をむく。プチトマト・パプリカはさいの目に切る。
- オクラは茹でてから2・3ミリにスライスする。
- 鍋に水・白だしを入れて煮立たせたら生姜汁を加える。冷ましてからゼラチンを入れてよく溶かす。
- プチトマト・パプリカ・オクラの順のグラスに入れて、冷めたゼリー液を注ぐ。冷凍庫で1時間固めたら冷蔵庫へ入れて完成。

### 出来上がり



ししとうやかぼちゃなど冷凍庫に余っている野菜を入れるのもいいですね!

## 代表的な夏野菜



“キュウリ”には、夏場、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。酢の物で食べれば効率よくビタミンCも取れます。

“トマト”には、抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷりです。ビタミンEと一緒に取ることでより強力な抗酸化作用が期待できるので、ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理するのがオススメです。夏場は、紫外線や暑さのストレスなどにより活性酸素のダメージを受けやすい季節です。抗酸化作用のある野菜をとって内側からサビにくい身体作りに働きかけます。

“ピーマン”には、強い紫外線を受けやすいこの時期にありがたい、皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助けたり、メラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富です。ビタミンCは調理によって壊れやすいのが難点ですが、ピーマンは組織が強いため、壊れにくく、安心して炒めて食べられます。他にも、皮膚や粘膜を健やかに保ちウイルスから身体を守り夏風邪にも効果的なビタミンAも含まれています。ビタミンAは油と一緒にすることで、吸収率が高まる栄養素であるので油で炒めて食べるのがピッタリです。

“ナス”の紫色の皮はアントシアニンという色素であり、血液をサラサラにする成分抗酸化ポリフェノールが多く含まれています。油や味噌ととても相性が良いので、揚げもの、炒め物として調理することがオススメです。

アボカド⑨、アスパラ⑩、アボカド⑪、  
アボカド⑫、アボカド⑬、アボカド⑭、  
アボカド⑮、アボカド⑯、アボカド⑰、  
アボカド⑱、アボカド⑲、アボカド⑳