

栄養部ニュース 8月号

発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2024年8月1日 No.24-08

栄養の日

日本栄養士会では8月4日を「栄養の日」、8月1~7日を「栄養週間」として、皆様の栄養を楽しむ生活を応援しています。

夏野菜を食べて、暑さに負けない体をつくろう

今年も猛暑の夏がやってきました。気温や湿度が高い日が続くと、身体の調子が今ひとつ、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな時に効果的なのが、今が旬の「夏野菜」。旬の野菜は、通常の2~3倍に栄養価が高まります。ぜひ新鮮なものを食卓に取り入れて、暑さを元気に乗り切りましょう。

トマト



ビタミンA、Cを豊富に含む。赤い色を出す成分のリコピンには抗酸化作用があり、加熱したり、油とともにとると体に吸収されやすい。

ゴーヤ



ビタミンCを豊富に含む。ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいため、炒め物や天ぷらに。わたと種を取り薄く切って塩もみすると苦みが和らぐ。

トウモロコシ



胚芽部分にリノール酸やオレイン酸が豊富のため、実はなるべくつぶさないように。加熱後、実の間に包丁を縦に入れるとうまくとれる。

オクラ



粘り気のもとになる食物繊維のパクチンが腸内環境を整えて便通も改善。火が通りやすいので、茹でる際は1分あれば十分。

みょうが



香気成分の α -ピネンは発汗を促し、食欲も増進させるといわれる。利尿作用のあるカリウムも含んでいる。生で食べるのが一般的。加熱するなら短時間で。

なす



皮に含まれるポリフェノール成分のナスニンは、活性酸素の働きを抑えるといわれている。油との相性がいいので、素揚げした後に煮たり炒めるとおいしくなる。

参考文献:農林水産省 夏野菜特集 https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1708/spe1_02.html

★おすすめレシピ 夏野菜たっぷりカレー



【栄養価】1人分(米飯除く)

エネルギー	322kcal
たんぱく質	16.4g
炭水化物	19.6g
脂質	23.0g
食塩相当量	2.4g

【材料】4人分

・豚ひき肉	300g
・トマト	1個
・ナス	2本
・オクラ	5本
・コーン	120g
・みょうが	2本
・サラダ油	大さじ1
・市販のカレールウ	80g(4皿分)
・水	600ml

【作り方】

1. トマト、ナスは2cm角に、オクラは4-5等分に斜めに切る。
2. フライパンに油を熱し、ひき肉、ナスを炒める。
3. 火が通ったら、トマトと水を入れて煮る。
4. カレールウを溶かし、オクラとコーンを入れて1-2分煮たら、ご飯と一緒に皿に盛る。
5. 最後に千切りしたみょうがを添えて完成。

参考:日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

作成:杏林大学医学部付属病院 栄養部 監修:栄養委員会