

## 夏野菜の栄養

### きゅうり

きゅうりにもわずかながら栄養価があるが、それによって健康効果が期待できるような量ではない。そんなきゅうりだが、唯一豊富に含まれる成分が「カリウム」である。

カリウムには身体に溜まった熱を放出する効果がある。そのため、夏バテの予防・回復に効果が期待できる。

きゅうりにどことなく涼を感じるのは、このことを体が本能的に知っているからなのかもしれない。



### なす

ナスの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれている。これには強い抗酸化力があり、がんや動脈硬化の予防効果があるとされ注目されている。老化予防や美容効果も期待でき、またナスニンはアントシアニン系色素のポリフェノールであるため、眼精疲労の緩和にも効果があるとされている。

カリウムが豊富に含まれていることもナスの特徴。

### モロヘイヤ

β-カロテンが豊富に含まれているのも、モロヘイヤの魅力のひとつ。ほうれん草の9倍にも上るカルシウムに加え、酵素の働きを促進するマグネシウムやカリウムなどのミネラルも豊富。



### トマト

トマトの赤い色に含まれているリコピンはカロテノイドの一種で、強力な抗酸化作用に優れている。

リコピンは加熱により細胞が壊れ、生の状態より吸収力が3倍にもなるそう。生で食べるのも

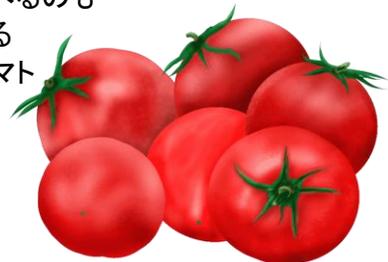
おいしいがうま味のもととなるグルタミン酸も豊富なのでトマト

煮込みやパスタソースなど加熱調理もおススメ。

他にもビタミンC、ビタミンA、

ビタミンB群、ビタミンEも

バランスよく含む。



### オクラ

オクラに含まれる栄養素はβ-カロテン、カリウム、そしてペクチン!!

オクラのネバネバはペクチンという食物繊維で栄養の吸収を助けたり、腸内環境を整えたり、余分なコレステロールの排泄を促すといった効果がある。



### ピーマン

ピーマンには豊富なビタミンCが含まれている。ビタミンCは熱に弱いと言われるが、ピーマンの場合、加熱してもあまり壊れない。なぜなら、ピーマンは酸化を防ぐ効果があるといわれるビタミンPを多く含み、ビタミンCが加熱によって酸化されるのをビタミンPが守ってくれるからだ。

β-カロテン、ビタミンEも豊富。

ピーマンの苦み成分であるクエルシトリン

は利尿作用と便秘改善に効果があると言われている。



#### 【夏野菜に多い主なビタミン・ミネラルの紹介】

##### ●カリウム

カリウムには身体に溜まった熱を放出する効果がある。そのため、夏バテの予防・回復に効果が期待できる。不足すると、筋肉に疲労が蓄積しやすくなり、脱力感や食欲不振を引き起こしやすくなる。

カリウムは排泄や汗をかくのと同時に体外に出ていくため特に汗をかきやすい夏場は毎日補給することが望ましい。

その他カリウムは骨の形成や血圧を健康に保つ為にも欠かせない。

##### ●ビタミンC

コラーゲンの生成に必要なビタミンC。鉄の吸収のサポートやコレステロールの調整だけでなく、抗ストレスや抗酸化効果まで期待できる。

##### ●β-カロテン

βカロテンは体内でビタミンAに変換されることで、粘膜に作用し免疫力を高めてくれるので、風邪の予防にも効果を発揮する栄養素である。目の疲れを癒す効果もある。不足すると髪や肌のツヤがなくなり、爪も脆くなるこ

