



メンテック健康通信

栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！



お疲れ様です。東京支店 総務グループの榎です。関東・東海地方も梅雨入りし、じめじめとしたスッキリしない天気が続いています。湿度や急な気温の変化で体調を崩しやすい季節ですが、みなさんお変わりありませんか？ 作業中は無理をせず、こまめな水分補給を心がけて、ご自愛いただければと思います。

最近、スーパーで夏野菜が安く売られるようになってきました。そこで、今回は夏本番前に知っておきたい、夏野菜についてご紹介します！



<きゅうり>

きゅうりは **95%以上が水分**であり、低カロリーながら**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**や**カリウム**を豊富に含んでいます。

夏は、高温多湿や強い紫外線により、体への負担が大きくなりやすい季節です。きゅうりの豊富な水分とカリウムは、**汗で失われた水分と電解質を補給し、夏バテ予防に効果的**です。さっぱりとしているので、食欲がない時にも簡単に食べられるのが大きな魅力です。

女性は、ホルモンバランスの影響などでむくみやすい傾向があります。きゅうりには体内の余分な水分・ナトリウムを排出する働きがあるカリウムが豊富に含まれるため、**むくみを予防・改善**してくれる効果が期待できます。

なお、きゅうりの栄養を効率よく摂取するポイントは、「**皮ごと食べる**こと」と「**水にさらす時間を短く**すること」です。きゅうりの皮には、実よりも多くのビタミンなどが含まれています。

また、水にさらすと水溶性のビタミンが流れ出てしまうため、さっと洗う程度にしましょう。



<ナス>

ナスは**約 93%が水分**であり、きゅうりと同様に低カロリーながらも様々な栄養素が豊富に含まれています。ナスに含まれる主な栄養素は、**食物繊維・カリウム・ナスニン・葉酸・ビタミン E**です。

ナスニンとはナスの紫色の皮に含まれるポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用により**活性酸素を抑制し、老化防止や免疫力向上、生活習慣病予防**などが期待できます。

なすを日常の食事に取り入れることで、腸内環境改善、むくみ予防、抗酸化作用による老化対策、血圧コントロールなど、さまざまな健康増進効果が期待できます。きゅうりとナスは水分が多くカロリーが低いため、栄養のない野菜だと誤解されがちですが、じつはさまざまな栄養素が含まれているんです！



<大葉>

大葉は栄養価が高く、健康や美容に幅広く役立つ食材です。そんな大葉に含まれる主な栄養素は、βカロチン・カルシウム・ビタミン C・ビタミン B2・α-リノレン酸です。

緑黄色野菜に多く含まれる β カロチンは、体内でビタミン A に変換され、全身の健康を保つはたらきが望めます。大葉に含まれる β カロチンの量は、野菜のなかでもトップクラスで、皮膚と粘膜を正常に保ち、目の網膜を調整する効果が期待できます。また、大葉に含まれるビタミン C は、コラーゲンの生成を助け、肌のハリや弾力を保ち、白血球を強化して感染症予防にも寄与します。



最後に、夏野菜だけをたっぷりと使った、この季節にぴったりのお手軽レシピをご紹介します。

それが「だし」という山形県の郷土料理です。私の故郷、山形県では知らない人がいない、夏には、ほぼ毎日食卓に並ぶという、とってもメジャーな料理です。

最近食欲がない、、という方はぜひ作ってみてください。

【だし】

～材料～

- ★ きゅうり 1本
- ★ なす 1本
- ★ みょうが 2個
- ★ 大葉 4枚
- ☆ しょうゆ お好みで



作り方はとっても簡単で、★を全て 5 ミリ幅に切り、きゅうりとナスは 5 分程度塩水にさらします。水気をよく切り、すべての材料を混ぜ合わせたら完成です。

白米にのせてもよし、冷やっこやそうめんにものせてもよし、ヘルシーで栄養満点の一品です！ご紹介した材料のほかに、オクラを入れてもおいしいですよ！

第12回「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」はいかがでしたでしょうか、、
次回は7月にお届けする予定です。栄養や食生活に関して取り上げて欲しいテーマなど、ぜひお聞かせください！

