



夏野菜をたべましょう



暑さも本格的ですね。

トマトやきゅうり、レタスなど身近な野菜が旬を迎えています。

いつでもある野菜ですが、旬の時期にはそれぞれの栄養価も高くなっています。

上手に使って暑い夏をのりきりしましょう。



トマトの栄養

トマトの酸味の主成分であるクエン酸は食欲を増進させる働きがあるので、暑い時期の食卓に積極的に取り入れたい野菜です。ビタミン・ミネラルが豊富に含まれており、とくにトマトの赤い色に含まれているリコピンは、老化の原因と言われている活性酸素を除去してくれます。リコピンを効率よくからだに取り入れるためには加熱すると吸収率が良くなります。

上手な選び方

- ・丸みがあり、色むらがなく赤いもの
- ・手にもって重量感があり、身が詰まっているように感じるもの
- ・へたの切り口がみずみずしくぴんと張って新鮮なもの



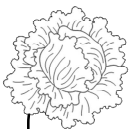
きゅうりの栄養

大部分を水分が占めており、からだにこもった熱を取り除く作用もあるので夏の暑い日にはぴったりの食材です。

栄養はそれほどありませんが、ナトリウム、カルシウムが微量に含まれていることから多量の汗をかいた後の水分補給にも良いですし、カリウムを含んでいることから利尿作用が期待できます。また、ビタミンA、K等のビタミン類や亜鉛、マグネシウム等のミネラル類も少量ながらバランスよく含んでいます。

上手な選び方

- ・いぼについているとげがぴんと張っていると新鮮
- ・皮に張りがあるためみずみずしいもの
- ・持ってみてずしりと思ひもの



レタスの栄養

ほとんどが水分です。しかし、βカロテン、ビタミンC・E、カリウム、食物繊維なども含んでおり、その栄養は品種によって様々です。βカロチンは油との相性があるので、サッと油で炒めればカサが減って量もたくさん食べられます。

上手な選び方

- ・葉の巻きがゆるく、大きさに比べて軽いもの
- ・芯の切り口が太すぎないもの（2.5センチくらいまで）

