



# えびろん便り



第 132 号

雨が降り続き、毎日うっとうしいですね...

暑い日には、つい冷たいものをとりすぎる季節でもあります。

旬の食材を上手に使い、しっかり食事をとりましょう！！

新型コロナウイルスにかからないように気を付けながら、元気に夏を過ごしましょう。



## ◀ 夏野菜を食べよう!! ▶

暑さによる体の疲れで体調を崩してはいませんか？

夏に旬を迎える夏野菜は、暑さに負けない体づくりに必要な栄養をたくさん含んでいます。

夏野菜の特徴の1つは、色が鮮やかであるということです。この鮮やかな色はビタミンやポリフェノール等の栄養素が色となって現れたものです。

また夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱っている胃を刺激し、食べ物の消化を助けます。



## ◀ 代表的な夏野菜の栄養 ▶

### トマト

トマトの赤い色は「リコピン」という色素で、生活習慣病やがん等を抑える働きがあります。太陽の光を浴びて真っ赤になったトマトはβ-カロテンが豊富です。



### なす

油との相性が抜群のなすは、いろいろな料理に合う野菜です。体の熱をとり、血のめぐりをよくしてくれる効果があります。また食物繊維も豊富です。



### きゅうり スイカ

水分がたっぷり入っているので、利尿作用を発揮して、むくみを解消してくれます。また、火照った体を冷やしてくれます。



### ゴーヤ

ゴーヤに多く含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、独特の苦み成分“モルデジン”には食欲増進や胃腸保護の働きがあります。



### ピーマン パプリカ

ピーマンとパプリカは同じ唐辛子の仲間ですが、形や果肉の厚さによって、名前が代わります。どちらもβ-カロテン、ビタミンC等を多く含んでいます。しかし、ピーマンは未熟な状態で収穫されるのに対し、パプリカは成熟してから収穫されるため、パプリカの方が栄養素の量が多くなっています。



### ズッキーニ

見た目はきゅうりのようですが、南瓜の仲間です。皮膚や粘膜を守るビタミンB2や余分な塩分を体外に排出するカリウムが含まれています。クセがない淡白な味わいなので様々な料理に活用できます。



### オクラ

オクラに含まれるペクチンは、食物繊維が豊富で、胃腸の働きを整え、胃粘膜を保護する効果があります。胃腸が弱りがちな夏場の時期にはぜひ食べてほしい食材です。



### 枝豆

たんぱく質が多く、ビタミンや無機質食物繊維も豊富です。彩りや風味もよいので、料理だけでなく、おやつとしてもおすすめです。



### 南瓜

南瓜にはβ-カロテン、ビタミンB群・C・E等、美肌に役立つビタミンが豊富に含まれています。β-カロテンは、実より皮に多く含まれているので、皮ごと食べられる蒸し野菜がおすすめです。

## ◀ 夏野菜を使用した美味しいメニュー ▶

### ♥ 夏野菜のラタトゥイユ ☆ 常備菜 ♥

材料:(4人分)

・ なす	1本	① ニンニクは、みじん切りにする。
・ パプリカ	1/2個	セロリは葉を落とし、スジを取り1cm程の角切りにする。
・ ズッキーニ	1本	② なす・パプリカ・ズッキーニ・玉ねぎは、一口大の大きさに切る。
・ 玉ねぎ	1/4個	③ 鍋にオリーブオイル・ニンニク・セロリを入れて中火にかけ、香りが立ったら②の野菜を加え炒める。
・ セロリ	2本	④ 火が通ったらトマト缶・塩・ブラックペッパー
・ ニンニク	2片	ローリエをちぎって加え、弱火で軽くとろみが出るまで煮込む。
・ オリーブオイル	大さじ3	
・ トマト缶	1缶	
・ 塩	小さじ1/2	
・ ブラックペッパー	小さじ1/2	
・ ローリエ	2枚	

夏野菜をたっぷり使うラタトゥイユ。野菜の旨味をたっぷり味わえるおかずです。温かいままでも、冷やしてもどちらも楽しめます。



特別養護老人ホーム 竜ヶ浜荘  
栄養士 五十嵐・川口・中川  
TEL 462 - 2600

