



8月



栄養だより

2021年8月1日発行

太田病院 栄養科

暑い日が続いていますが、「食欲がない」「体がだるい」など夏バテの症状は出ていませんか？

今月の31日は「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定された野菜の日です。

夏はそうめんなど簡単に食べられるものが多くなり、食事のバランスが偏りがちになってしまいます。

夏バテを防止するためにもしっかり野菜も摂取し、バランスの良い食事をこころがけましょう。



～夏野菜の豆知識～

栄養素

選び方

トマト



ミネラルやビタミンC、Aが豊富。
赤い色は、リコピンという色素であり、抗酸化作用を持つ。うま味成分であるグルタミン酸を含むため煮込み料理など加熱料理にもおすすめ。

全体が赤く染まり、ずっしりと重いもの。皮に張りやツヤがあり、ヘタが緑色でピンとしているものが新鮮。
(ヘタがしおれて黒ずんでいるものは収穫してから時間が経過)。お尻の部分に放射線状のスジがきれいに
出ているものは甘味が強いとされる。

きゅうり



水分、β-カロテン、カリウムなどが豊富。カリウムはナトリウムを排泄させる作用があり、高血圧などに効果あり。体を冷やす効果があるといわれ夏におすすめ。

濃い緑色で重みがあり、太さがるべく均一のもの。
(曲がっていても味には変わりありません)
イボがピンととがっていて、触ったときにチクチクするものほど新鮮。(※イボなしきゅうりはトゲがありません)

とうもろこし



糖質、タンパク質、ビタミンB1、B2などが豊富。カリウムが豊富なため高血圧に効果あり。また、ビタミンB1はエネルギー代謝を助け、疲労回復に良いとされる。

頭のひげが濃い茶色でふさふさしたもの。ひげの数は粒の数と一致するため、多いほうが実が詰まっている。
熟すにつれてひげの色が濃くなる。外皮が鮮やかな緑のものが新鮮で鮮度が低下すると黄化していく。

ピーマン



β-カロテン、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、風邪の予防や肌の健康に効果あり。ビタミンPも含まれており、加熱や酸化で壊れやすいビタミンCを守っている。

皮にツヤとハリあって色鮮やかなもの。肉厚で弾力があり、ふっくらとしているもの。ヘタの部分から傷みやすく、切り口が黒っぽく変色していたり、皮にシワがあるものは鮮度が低下している。

成人1日における野菜摂取量の目標量は「**350g**」です。

目標1日350g(1食120g)=1日5皿分(おひたしのような小鉢にして5つ分)です。

緑黄色野菜は120g、その他の野菜は230g摂取するのが適正と言われています。野菜350gを摂取するためには、毎食野菜を欠かさず摂取することが大切です。旬の美味しい野菜を食事に取り入れ、しっかり栄養を摂取しましょう。

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に
管理栄養士がお答えします。

お気軽にお声掛け下さい。 ☎ 26-2220