



旬の野菜を食べよう!

日頃、「旬」を意識して野菜を食べていますか？近年、品種改良や栽培技術の進歩により、1年中出回る野菜もあります。その為、いつが旬なのか曖昧な野菜もあるのではないのでしょうか。今回は、「旬」の野菜の良さ、夏野菜についてご紹介致します。これを機に、「旬」を味わってみてはいかがでしょうか。

◆野菜ってどのぐらい食べればいいの？

野菜の目標量は1日あたり**350g**、1食あたりおよそ**120g**です。120gの野菜の目安は**生の状態で両手1杯、加熱したもので片手1杯**分ぐらいです。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源です。野菜をとることは生活習慣病の予防や、健康維持に役立ちます。



<1食あたりの野菜の目安>

生野菜



両手1杯

加熱した野菜



片手1杯

◆季節ごとの旬の野菜

旬の野菜とは、最も適した時期に太陽と大地の恵みを受け育ったもの。新鮮で栄養価が高く、値段も手ごろなのが魅力です。



春

キャベツ、にら、たけのこ、新玉ねぎ、アスパラガスなど



夏

トマト、きゅうり、ナス、ピーマン、トウモロコシ、オクラ、枝豆など



秋

きのこ、人参、ごぼう、さつまいも、里芋など



冬

白菜、大根、かぶ、ほうれん草、ブロッコリー、長ねぎなど



◆夏野菜のポイント



	選び方のポイント	調理のポイント
トマト	皮が鮮やかな赤色で、丸み、重みがあるもの	加熱調理することで甘味や旨味がアップ
ナス	紫色が濃く、ツヤがあり、ヘタの下まで太っているもの	煮物や漬物のときは水にさらしてアク抜き、変色防止
きゅうり	ズシリと重く、太さが均一なもの	板ずりや塩もみの下処理で、独特の青臭さが消える
ピーマン	濃く鮮やかな緑色で、ハリとツヤがあり肉厚そうなもの	強火で手早く炒めると、色よく出来上がる
トウモロコシ	ふっくらした粒が先までぎっしり詰まったもの	ゆでる時は水からゆっくりと
オクラ	角がしっかりと張って緑色が濃く、表面がびっしりとうぶ毛で覆われているもの	塩をまぶしてオクラ同士をこすり合わせうぶ毛をとってからゆでる

★簡単レシピ★ 夏野菜うどん

エネルギー：568 kcal たんぱく質：15.2 g
炭水化物：63.7 g 食塩相当量：2.0 g

調理時間 約20分

【材料】(2人分)

- うどん・・・2玉
- なす・・・1本
- オリーブ油・大さじ1
- トマト・・・中1個
- 温泉卵・・・2個

- <A> にんにく
チューブ・5センチ
めんつゆ・・・大さじ4
ごま油・・・大さじ2
すりごま・・・大さじ1

【作り方】

- ① なすを一口大に切り、耐熱容器に入れてオリーブ油であえる。
- ② ①にラップをかけ、電子レンジ600Wで2分半加熱する。
- ③ トマトを一口大に切り、②と<A>とあえ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ うどんを茹で、冷水で引きしめ、水気をよく切って器に盛り、③をかけ、温泉卵をのせる。



うどんの代わりにそばやパスタを使うのもお勧め!

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい



株式会社 **オオノ** ひかり薬局 プラザ薬局

～地域の人の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283