



8/31 野菜の日 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
ビタミンやミネラルなどの栄養をたくさん含んでいます。
めん類やアイスなど冷たくて食べやすい食品ばかりではなく、
夏野菜を積極的に摂り、暑さを乗り切りましょう。



●夏野菜は色鮮やか!!

夏野菜の特徴の1つは、色が鮮やかであることです。
この鮮やかな色は、ビタミンやポリフェノールなどの栄養素が
色となって現れたもので、これらの栄養素が暑さに負けない
体づくりを助けてくれます。
その他にも夏野菜には、汗で失われやすい水分・ミネラルなど
が豊富に含まれており、ほてった体を冷やす働きもあります。
夏野菜を積極的に取り入れ、暑さを乗り切りましょう。

《色鮮やかな夏野菜》

- ・トマト
- ・かぼちゃ
- ・なす
- ・ゴーヤー
- ・パプリカ
- ・ピーマン
- ・きゅうり
- ・とうもろこし
- ・ズッキーニ
- ・オクラ など

●代表的な夏野菜の栄養

●かぼちゃ



かぼちゃにはβカロテン、ビタミンB群・C・Eなど
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、蒸し野菜がお勧めです。

●ゴーヤー



ゴーヤーに含まれるビタミンCは、
量が豊富であることに加えて調理時の損失が少ない
という特徴もあります。又、独特の苦み成分“モモル
デシン”には食欲刺激や、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、
形や果肉の厚さなど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・Eなどを多く含んで
います。
但し、ピーマンは未成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。(赤パプリカの場合、
ピーマンに比べてβ-カロテン、ビタミンCは2倍以上、
ビタミンEは4倍以上含まれています。)

今月のレシピ 日差しに負けない肌を作る 夏野菜カポナータ



調理時間
約30分

夏の強い日差しは肌荒れや日焼けの原因になります。肌を守るためには日焼け止め
など、外からの日差し対策に加えて、肌を守る栄養素を十分摂ることが大切です。
そこで特におすすすめな夏野菜は『トマト』です。トマトに含まれる栄養素『リコピン』は
抗酸化作用が強く、体内でビタミンAに変わり、肌や目の健康維持を手助けします。

材料(4人分) 1人分 エネルギー:150kcal 塩分:1g ビタミンA:161μg

- ・トマト…1個
- ・パプリカ…1個
- ・ピーマン…2個
- ・なす…2本
- ・ズッキーニ…1本
- ・にんにく…1片
- ・オリーブ油…大さじ4
- ・酢…大さじ1
- ・塩…小さじ2/3
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・こしょう…少々

ビタミンA推奨量(1日分)

成人男性	800~900 μg
成人女性	650~700 μg

作り方

- ① トマト、ピーマン、パプリカ、なすは大きめの一口大に切る。
ズッキーニはピーラーで皮を縞目にむいて、1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを加え、
弱火で加熱しにんにくの香りをたてる。
鍋になすを加えて弱火のまま加熱し、やわらかくなったら取り出す。
- ③ なす以外の野菜を全て鍋に加え、中火で軽く炒め合わせ、ふたをして
野菜の水分で15分蒸し煮する。(蒸し煮は野菜の甘みを引き出します)
野菜がやわらかくなったら、なすと調味料を加えて炒め、味を調える。



ポイント
リコピンは
油と一緒に
とると
吸収率が
高まります

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

