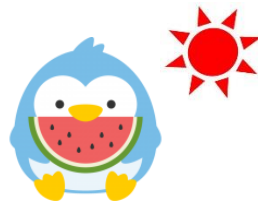




# かもめっこ すくすくコラム



蒸し暑い日が続いています。この時期は、疲れやすく食欲も落ち気味になるので、体調管理が大切です。本格的な夏を乗り越えるためにも、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心掛けましょう！

今月は、栄養の日（8/4）があります。それにちなんで今回は、「夏野菜と栄養素」についてご紹介！夏野菜を知って、日々の食事に取り入れてみませんか？

## ◎夏野菜の魅力

スーパーに並ぶ色とりどりの野菜の中でも、今こそ注目したいのが夏野菜！たっぷり含まれている水分はもちろんのこと、**ビタミン・ミネラルが豊富**で、**ほてった体を冷やしたり、免疫力を高めたり、疲労回復を助けたり**とうれしい効果がいっぱいです。

そもそも、なぜ夏野菜は体を冷やしてくれるのでしょうか？それは、「夏野菜の多くは、**利尿作用のある“カリウム”**が豊富だから」です！水分といっしょに体内の熱を排出し、体温上昇を抑えます。だから、“体を冷やす”野菜だと言われます。



## ☆どんな栄養素が夏にはいいの？

### ビタミンB群

- 体に溜まった老廃物を処理する
- 栄養をエネルギーに変える
- ⇒夏の体カアップ

### カリウム

- 腸の働きを良くする
- 体を冷やす
- ⇒食欲アップ

### ビタミンC・クエン酸

- 疲労の原因となる乳酸を排出する
- エネルギーを作るサポート
- ⇒疲労回復を促進

### ビタミンE（リコピン・ナスニン）

- 日焼けによる体内の炎症・メラニン色素の発生を抑える
- ⇒紫外線対策

## <夏野菜嫌いのお子さんへの調理方法>



トマトが嫌いな理由⇒青臭さ・酸味・食感  
 <<調理方法>>  
 ・加熱する ・甘くする（砂糖） ・皮を剥く  
 <<切り方のポイント>>  
 ・『いちょう切り』や『スライス』  
 ⇒甘みがより感じられる

キュウリが嫌いな理由⇒青臭い・苦い  
 <<調理方法>>  
 ・塩もみする ・加熱する  
 <<切り方のポイント>>  
 ・繊維と直角になるように薄く切る  
 ⇒水分が出て、甘みをより感じられる



ナスが嫌いな理由⇒食感（スポンジ）・皮の固さ  
 <<調理方法>>  
 ・皮を剥く ・加熱する（油との相性◎）  
 <<切り方のポイント>>  
 ・薄くスライス、皮を縞目に剥いてから切る  
 ⇒うま味を残しつつ味を染み込ませやすい

オクラが嫌いな理由⇒ネバネバ・青臭さ  
 <<調理方法>>  
 ・切った後に水洗い ・トロトロに煮る  
 <<切り方のポイント>>  
 ・細かく切る（月齢によって、種は除く）  
 ⇒栄養が吸収されやすい





ビタミンC

ビタミンB群

ピーマンが嫌いな理由⇒苦い・青臭い・見た目

＜調理方法＞

- ・油で加熱調理（苦味薄れる）
- ・へたの形が六角形のものを選ぶ（甘みが強い）

＜切り方のポイント＞

- ・縦長に切る、内側の白い綿部分を除く
- ⇒ピーマン特有の臭い、苦味が弱まる

トウモロコシが嫌いな理由⇒食感（プチプチ）

＜調理方法＞

- ・ポタージュ状にする
- ・加熱調理

＜調理のポイント＞

- ・醤油やバターで香りづけ
- ・とうもろこし粉の使用
- ⇒食感をなくし、食べやすくする



ビタミンE

ビタミンB群

カルシウム

モロヘイヤが嫌いな理由⇒食感（ヌルヌル）

＜調理方法＞

- ・油で加熱調理
- ・スープにする

＜切り方のポイント＞

- ・細かく切る（そのあと、水洗い）
- ⇒栄養が吸収されやすい
- ヌルヌルも流しやすい

カボチャが嫌いな理由⇒食感（モソモソ）・甘い

＜調理方法＞

- ・ポタージュ状にする
- ・お菓子の材料で使う

＜調理のポイント＞

- ・醤油やだしを活かす
- ⇒甘みを抑える



カリウム

ビタミンE

ビタミンB群

食物繊維



ビタミンE

ビタミンB群

ビタミンC

# オレンジ トマトゼリー



＜材料＞（4人分）

- ☆オレンジジュース（果汁100%） 1/2カップ
- ☆トマトジュース（無塩） 1/2カップ
- ☆はちみつ 小さじ2
- （満1歳から使用してください）
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 大きじ2

※お好みでオレンジや生クリームを添えても美味しいです♪

＜作り方＞

- 1、ボウルに☆を合わせて、よく混ぜる。
- 2、水にゼラチンを入れ、ふやけるまで置く。  
ゼラチンがふやけたら、電子レンジで約20秒、加熱して溶かす。
- 3、1に2を加えてよく混ぜる。
- 4、型に3を流し込み、冷蔵庫で冷やし固め、出来上がり☆

## オレンジ



- カリウム ⇒体を冷やす・腸の働きをよくする
- ビタミンC・クエン酸 ⇒エネルギーを作る ⇒疲労回復

## トマト



- カリウム ⇒体を冷やす・腸の働きをよくする
- ビタミンB群 ⇒体力アップ・エネルギーに変える
- ビタミンC・クエン酸 ⇒疲労回復

～管理栄養士への質問を受付中！～

お子さんの食事はもちろんのこと、パパママの食事のことなど、どんな些細なことでもお答えいたします♪おたよりに添付してあります＜質問カード＞にご記入の上、職員へお渡しください。後日、回答を記入してお返しいたします☆

作成者：管理栄養士 白井 絵莉子