

夏野菜パワーで元気に過ごそう！

野菜の色と調理法

<緑黄色野菜と淡色野菜>

夏野菜はカラフルなものが多いですね。彩り豊かな野菜は食欲を刺激してくれるだけでなく、色々なビタミンを摂ることに繋がります。野菜はβ-カロテンの含有量の違いにより緑黄色野菜と淡色野菜に分けられます。

緑黄色野菜

- ・β-カロテン600μg以上
- ・β-カロテンは体内でビタミンAになる。
- ・かぼちゃ、ピーマン、トマト等

淡色野菜

- ・切ると中が白い。
- ・ビタミンCや食物繊維が豊富
- ・なす、きゅうり、トウモロコシ等

<調理するときの注意ポイント>

野菜は生よりも茹でたり蒸したり、加熱することでカサが減りたっぷり食べられます。また、野菜のスープは汁に溶けた栄養ごと摂取できるのでおすすめです。

しかし、ビタミンCは水に溶けやすく熱にも弱い性質なので、茹でる時には手早く短時間で。フレッシュオニオンやキャベツの千切りなど、水にさらす場合は早めに水気を切りましょう。

紫外線が強い夏！
ビタミンA・Cが皮膚や
粘膜の健康をサポートして
くれます！

スタミナと野菜

Q スタミナをつけたいとき、焼肉に野菜も必要？

A 焼肉だけでは栄養が偏るので、ご飯も野菜も必要です。加熱した野菜（かぼちゃ、なす、ピーマンなど）と生野菜（レタス、トマト、きゅうりなど）を組み合わせ、たっぷり摂りましょう。

特に、にんにくや玉ねぎにはビタミンB1の働きをサポートしてくれるアリシンが含まれているため、糖質の消化吸収を促進し、スタミナUPに！



たんぱく質、脂質、糖質

ビタミンB群

ビタミンB1の
吸収を促進・
食欲増進

ビタミンB群は、白いご飯よりも分づき米(※1)や胚芽米に豊富に含まれています。週に2~3回井ものや焼飯など味付飯で食べてね♪
(※1) 胚芽やぬかの部分を一部残して精米したお米のこと



また、ビタミンCは、たんぱく質がコラーゲンを作るのに欠かせない栄養素で、ストレスから体を守るためにも使われます。体内では3~5時間で消費されてしまうので、野菜はこまめに摂ることが大切です。夏野菜パワーで元気のできる食事にしましょう♪

教えて！ ふくいの食育リーダー ~野菜のファイトケミカル~

<ファイトケミカルって何？>

植物たちが、紫外線や外敵から身を守るために体内で作る化学物質をファイトケミカルと呼びます。ファイトケミカルは、色素や苦味などの成分で、抗酸化作用があります。夏野菜を効果的に摂る方法を色素成分別にご紹介します。

- ①含まれる野菜例
- ②おすすめの調理方法

ポリフェノール

- ①なす、赤しそ
- ②なすは皮にポリフェノールが含まれているので、出来るだけ皮ごと食べる。

クロロフィル

- ①ピーマン、モロヘイヤ
- ②加熱して食べる。
ただ、長時間茹でることに弱い。

カロテノイド

- ①トマト、パプリカ
- ②炒めたりドレッシングをかけるなど、油と一緒に摂る。

暑さから体力が落ちがちな夏。野菜たちの栄養を積極的に取り入れて、乗り切りましょう！（野菜ソムリエプロ、水嶋昭代）



福井のコレ旬

「ミディ」越のルビー

〔旬の時期〕

六月初旬〜七月下旬、九月上旬、十一月下旬

近年では嶺南地方を中心に、湿度や二酸化炭素を精密に制御して冬の間に農業ハウスで栽培しており、一年中提供できるようになってきている。〔産地〕坂井平野をはじめ福井県内〔栄養〕「越のルビー」は特別な栽培方法により栄養を凝縮して糖度を高めたもので、β-カロテン、葉酸、ビタミンC、カリウムが普通のトマトより二〜三倍多く含まれている。〔歴史〕平成元年に現在の福井県立大学でバイオテクノロジー技術を用いて開発された。〔調理法〕甘くてデザートみたいな「越のルビー」。生で食べてももちろん美味しいが、パスタに入れるのもオススメ。また最近は、ドレッシングやラーメン、甘さを生かした大福やアイスなどの加工品も増えている。