

◆夏野菜で暑い夏を乗り切ろう◆

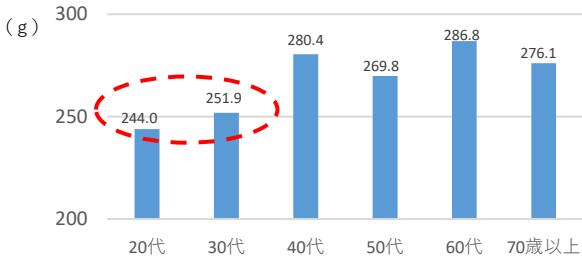
8/31は野菜の日!



毎日野菜、どれくらい食べていますか?

成人の野菜摂取量の目標は、1日350g以上とされています。しかし、福井県民の野菜摂取量は、いずれの年代も目標量より少なく、特に20代・30代の摂取量は約100gも少ない状況です。

【福井県民の1日あたりの野菜摂取量(男女総数)】



【出典】平成28年度県民健康・栄養調査報告

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれており、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、がんにかかる確率が低くると言われています。

普段の食事に、あと約100gの野菜を追加してみましょう。



野菜約100g…
キュウリ1本、トマト中1個、
パプリカ2/3個 など

暑さを吹き飛ばす夏野菜パワー

暑い夏、夏バテしていませんか?夏バテの主な原因は「温度差」「水分不足」「胃腸の弱り」です。

夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれます。また、旬の野菜には、栄養成分が豊富に含まれています。夏野菜のトマトには、リコピンが冬より約3倍も多く含まれているという研究結果もあります(女子栄養大学生物有機化学研究室調べ)。彩り豊かな夏野菜は食欲を促すだけでなく、不足しがちなビタミンやミネラルを補うことができるのもいいところです。

暑さから体力が落ちがちな夏ですが、夏野菜パワーで元気に過ごしましょう!

<新鮮な夏野菜を見極めるコツ!>

トマト

- ・皮が鮮やかな赤色で、色むらがなく、ハリとツヤがある
- ・ヘタが鮮やかな緑色で、ピンとハリがある



ナス

- ・紫色が濃く、ヘタの下まで太っている
- ・ヘタの色が黒く、ガクの部分がつがっている



キュウリ

- ・ハリと弾力があり、太さが均一
- ・曲がっていても味への影響はありません



オクラ

- ・角がしっかりと張っていて、表面がびっしりとうぶ毛で覆われている



◆おいしくSDGs!地産地消◆



福井のコレ旬
吉川ナス

吉川ナスを食べきる!!
みそ田楽と甘酢漬け

材料(2人分)

吉川ナス	大1個
パプリカ	1/4個
キュウリ	1/3本
ミニトマト	6個
茹でたこ	50g
【田楽みそ】	
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
【甘酢】※市販のすし酢、甘酢でも可	
酢	150cc
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1

作り方

- ① 吉川ナスのヘタを取り、皮を縞目に剥く。
- ② 真ん中の部分は、厚さ1.5センチくらいの輪切りにし、残った部分は、少し大きめの乱切りにする。水に浸けてあく抜きする。
- ③ ②の水気を拭き取り、170度の油で素揚げする。
- ④ 熱いうちに乱切りのナスを甘酢に漬け込む。
- ⑤ 田楽みその材料を耐熱容器に入れ、500wのレンジで1分加熱して混ぜ、輪切りの吉川ナスにかける。
- ⑥ きゅうりは乱切りにし、塩一つまみをまぶして、しばらく置く。ミニトマトは湯むきし、パプリカは一口大の乱切りにし湯むきの湯で軽く茹でる。タコは一口大に切る。
- ⑦ 冷めた④に⑥の野菜と一緒に漬ける。冷蔵庫で冷やして完成!

薄めためんつゆや南蛮酢に漬け込んでもおいしい◎ 揚げたナスは、冷まして、キッチンペーパーで油をきり、保存用袋に入れて冷凍可。凍ったまま甘酢に漬けたり、温めても使えます。

(レシピ作成/ふくいの食育リーダー 水嶋昭代)

発行(作成) 福井県 農林水産部 流通販売課 (監修) 仁愛大学 人間生活学部 健康栄養学科 准教授 佐藤真実

出典 (1) 「野菜、食べていますか?」厚生労働省 (2) 「野菜、食べていますか?」e-ヘルスネット 厚生労働省

(3) 「夏バテ予防 夏野菜を食べよう」文部科学省後援 健康管理能力検定ホームページ (4) 「夏野菜を食べよう! (1)」農林水産省

(5) 「夏野菜を食べよう! (2)」農林水産省