

暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい季節です。疲労回復に効果のある豚肉料理や、食欲を増進するカレー味のメニュー、栄養いっぱいの夏野菜を上手に取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。

～夏野菜の効能～

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴とオススメの料理をイラストで紹介します。

トマト (サルサソース)

赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。



きゅうり (きゅうりとわかめの酢の物)

水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる。



なす (なすの煮びたし)

皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える。



ピーマン (ピーマンの肉詰め)

加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。



ゴーヤー (ゴーヤーチャンプルー)

苦味成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させる。



オクラ (オクラスープ)

ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便通を改善する。



枝豆 (枝豆ごはん)

豆と野菜の両方の栄養を併せもつ。夏バテ防止・疲労回復に効果的。  
※枝豆は誤嚥に注意しましょう。



野菜を食べよう！レシピ

添えかぼちゃ

材料

- かぼちゃ 1/4 個 (400~450g)
- 油 大さじ1杯
- 塩 小さじ1/2杯

作り方

- ① かぼちゃは長さ3cm、幅1cmくらいの大きさに切る。
- ② ①のボウルに入れ、油、塩を加えてよく絡める。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、600Wで5分間レンジで温め、その後200℃のオーブンに切り替えて10分焼く。

主菜を邪魔せず、どのような献立にも合わせられるおすすめのかぼちゃ料理です。立体的に盛り付けもしやすい一品です。

