

健康市場

第204号

〒193-0942

八王子市栲田町538-15

TEL:042-661-6047

発行元:永生会 栄養科

発行日:H26.8.1

責任者:栄養科 佐藤

8月の旬を食べよう

トマト

トマトの赤い色素は「リコピン」という成分で、「抗酸化作用」が強いことが分かっています。抗酸化とは体のサビ（＝肌のしみやしわ等）を防ぐために必要です！

また、リコピンは油に溶けやすい性質があるので、油を使った調理法によって吸収が高まります。生で食べてももちろんおいしいですが、トマトソースにするなど、レパートリーを増やしてみてください。

おいしいトマトの選び方



トマトの選び方 「見た目から見分ける」

- ① **赤く艶やかなものを選ぶ**——真っ赤に色づいているトマトは鮮度が高く、少し黄色がかっているものは鮮度が落ち始めていると見るといい。
- ② **ヘタが緑なものを選ぶ**——枯れているものより、緑が濃いトマトを！
- ③ **丸い形のものを選ぶ**——ときどき角張った形をしているトマトを見かけるが、あれは中身がスカスカになっている可能性が高いです！



トマトの選び方 「手に取り選ぶ」

- ① **固いトマトは鮮度がいい**——手に取りトマトの堅さを感じるなら、それは新鮮なトマトです！
- ② **重いトマトは甘い**——トマトは水分が少なくなるほど甘みが増すもの。甘いトマトを選びたいなら重く実のつまったものを探すといいでしょう。

トマトだけじゃない！ 夏野菜特集

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。身体にとってじりじりと暑い夏は、体力的にも厳しい季節。暑いとどうしても食欲がおちてしまいがちになりますが、そんな夏を乗り切る、旬の夏野菜パワーを紹介します。



オクラ

ビタミンC、カロテンを含む緑黄色野菜です。鉄分、カルシウムなどのミネラル成分も多く含み、貧血予防に有効といわれています。刻むと出てくる粘りは「ムチン」と呼ばれる成分で、胃の粘膜を保護したり、疲労回復に効果があるので夏バテ防止に効果的！



なす

水分不足は、脱水症状や熱中症の原因に！水分をたっぷり含んでおいしい夏野菜は、水分補給にぴったり。また、熱を冷ます、血液の循環を良くする、尿の出をよくする他、のぼせ改善や高血圧の改善に良いとも言われています。



ゴーヤ

ゴーヤに含まれるビタミンCには疲労回復につながる効果もあるため、夏バテや夏風邪予防にピッタリ！過熱してもほとんど壊れません！また、カリウムが豊富で発汗作用があり、身体から熱を取る働きがあります。