

8月の旬野菜

しょうがについて

健康市場

第240号

〒193-0942

八王子市欄田町 583-15

TEL：042-661-6047

発行元：永生会 栄養科

発行日：H29.8.1

責任者：栄養科 佐藤

東京江戸野菜に認定された「八王子しょうが」。

しょうがは、身体がポカポカと温くなる作用があるため、冬の時期に食べるという方もいると思いますが、実は旬は8月です。



葉しょうが (7月から8月)

小指大になった根茎を収穫したものです。まっすぐで湿り気があり、根と葉の色が明瞭なものを選びましょう。



矢しょうが (4月から7月)

“筆しょうが”とも呼ばれます。葉しょうがの一種で、柔らかくなるよう栽培され、葉しょうがより早採りです。



新しょうが (7月から8月)

初夏に出回る収穫したての根しょうがです。筋が少ないのでやわらかく、辛みもさわやかです。



ひねしょうが

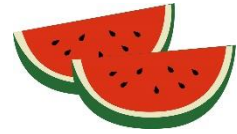
前年の根しょうがを貯蔵したものです。太っているものの方が筋っぽくなく、餡色でつやがあります。なめらかなものを選びましょう。

独特の強い辛みと香りが特徴のしょうがは、食べるだけでなく、薬としても使われる野菜です。2000種類以上の香り成分が含まれており、多くの効能を発揮します。

しょうがに期待できる効能

- 胃液の分泌を促し、栄養素の消化吸収を助け、食欲を増進させる作用
- 食中毒を防ぐ殺菌作用
- 体を温める保温作用
- 炎症を抑える作用
- コレステロール値や血圧を下げる作用

夏バテに気を付けて



夏になって、疲れが抜けにくい、食欲がわからないということはありませんか？

食欲不振、疲労、倦怠感などがあらわれ、体の不調が続いてしまう状態は「夏バテ」です。

夏の暑さに負けないよう、対策をしっかりと行いましょう。

夏バテの原因

- 脱水状態
- 暑さによる食欲低下
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返しによる自律神経の乱れ

冷たい飲み物や、アイスクリームなどの飲み過ぎ、食べ過ぎや、のど越しのよいそうめん、ひやむぎだけで食事を済ませてしまっはいませんか？それでは、胃腸に負担をかけるだけでなく、食事のバランスもよくありません。栄養を十分にとっていないと、エネルギーも不足してしまいます。しっかり食事をとることを心がけましょう。

☆夏バテ予防の食事のポイント☆

<1日3食しっかり食べましょう>

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちの体にはたっぷりの栄養素が必要です。いつも以上に食事内容に気を配りましょう。

積極的にとりたい栄養素

タンパク質・・・肉類、魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれます。

夏はタンパク質を消費しやすいので十分とることが大切です。

ビタミンB1・・・豚肉や玄米に多く含まれます。

炭水化物をエネルギーに変えるときに必要な栄養素です。

ビタミンC・・・果物に多く含まれます。

ストレスで消費され、不足すると疲れや、風邪をひきやすくなります。

<香辛料・香味野菜を上手に活用しましょう>

香辛料や香味野菜は、特有な香りや刺激があります。食べ物に風味を与え、食欲を増進させ、栄養素の消化吸収を助ける働きがあります。こしょうやトウガラシなどの香辛料、ネギ、みょうが、しそ、そして8月の旬野菜しょうがなどの香味野菜を活用しましょう。

参考文献：野菜の話 西貞夫

全国健康保険協会 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/260801>

東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 森田菜奈