

# 健康市場

第 215 号  
〒193-0942  
八王子市栢田町 538-15  
TEL : 042-661-6047  
発行元 : 永生会 栄養科  
発行日 : H26.7.1  
責任者 : 栄養科 佐藤

## 7月の旬野菜、おすすめは…！？

梅雨が明け、本格的な夏が始まる7月。寝苦しさからの睡眠不足、食欲不振、など“夏バテ”を起こしやすくなります。暑いからといって食事を疎かにしていると、栄養のバランスが崩れ余計に悪化してしまいます。まずは、3度の食事をしっかりととることを心がけましょう。ここで、夏バテ予防にぴったりの旬の野菜を5つご紹介します。

### ★夏バテ予防その1

→身体の熱を下げるためには、**水分を多く含む食材**を！！

#### なす

色素成分のナスニンは癌や生活習慣病のもとを抑えます

旬の時期：7～9月

#### きゅうり

95%は水分なので、夏場の水分補給に効果的です

旬の時期：6～8月

#### トマト

β-カロチンをやや多く含み髪や目の健康維持や視力維持などにも効果的です

旬の時期：6～8月

### ★夏バテ予防その2

→夏風邪の予防や疲労の回復には、**ビタミンCを多く含む食材**を！！

#### ゴーヤ

きゅうりやトマトと比べて5倍以上のビタミンCを含んでいます

旬の時期：6～8月

#### 枝豆

ビタミンCの他にも良質なたんぱく質やカルシウムが豊富です

旬の時期：6～8月

# 7月のイベント「七夕」

七夕は、星祭りともよばれる五節句（季節の変わり目）の1つです。中国に古くから伝わる牽牛星（けんぎゅうせい・通称 彦星）、織女星（しょくじょせい・通称 織姫）の伝説に基づいた星祭りの説話と日本古来の農耕儀礼や祖霊信仰と結びついたといわれています。

## ～過ごし方・お祝いの仕方～

- ✿ 願い事を書いた短冊を結んだ笹竹を軒下に飾る
- ✿ 星を眺める
- ✿ そうめんを食べる

### そうめんを食べるのはなぜ？



昔、七夕の儀式ではそうめんの原型といわれる「索餅（さくべい）」を供えていました。やがて索餅は舌触りの良い策麺へと進化し、現在では七夕にそうめんを食べるようになったといわれています。

食欲が落ちてしまった夏にぴったりの“そうめん”。ご紹介させていただいた旬の野菜と一緒に、また食欲を増進させるわさび・生姜・みょうが・ネギなどの薬味も一緒に食べると夏バテ予防に効果的です。

駒沢女子大学 健康栄養学科 安藤祐香 遠藤夏美

参考

「旬の野菜百科」 <http://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/Vegetable-top.htm>

「千葉栄養士会 現代食事考 かしこく食べる」

[http://www.eiyou-chiba.or.jp/commons/shokuji-kou/health\\_and\\_diet/natsubate\\_yobou/](http://www.eiyou-chiba.or.jp/commons/shokuji-kou/health_and_diet/natsubate_yobou/)

「日本の行事・暦」 <http://koyomigyouji.com/index.html>