

緑の園ワンポイント栄養

夏野菜について

暑い日が続き夏本番となってきました。皆さんお変わりありませんか？
これからさらに暑くなると、夏バテになりやすくなります。そうなる前に、旬のものを食べ、体力をつけておきたいものです。今回は、旬の夏野菜についてお話していきます。

夏野菜というと、皆さんは何を思い浮かべますか？ここでは、3つの野菜についてご紹介します。

【ゴーヤ】

ゴーヤの苦みが食欲を増進させます。ビタミンCが豊富に含まれています。体内でビタミンAに変わるβカロテンという栄養素を含み、見た目も鮮やかな緑色ですが、実は、緑黄色野菜ではなく淡色野菜なのです。

【ナス】

ナスの約93%は水分で、栄養価はあまり高くありません。ナスの紫色の色素はナスニンと呼ばれ、このナスニンは抗酸化作用があると言われています。

【みょうが】

独特な香りが特徴的なみょうがですが、食欲を増進し、消化を助けたり発汗を促したりする効果があると言われています。この香り成分は揮発性なので、香りを楽しみたい方は、食べる直前に切る方が良いかもしれません。