

緑の園ワンポイント栄養

No.317 令和5年7月

夏に旬を迎える食材って何がある？

今年は昨年より梅雨明けが遅い印象です。ジメジメと暑い日が続いています。皆さんお変わりありませんか？

暑いと食欲が湧かない・・・という方もいらっしゃるかと思います。そんな時には、旬の食材を上手に取り入れ、栄養をしっかりとりたいところです。

今回は、夏に旬を迎える野菜をいくつかご紹介し、その栄養素についてもお話していきます。

夏が旬の野菜といえば、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、ナス、トマト等が思いつくかと思いますが。今回は、ピーマン、とうもろこしについて少し詳しくお話していきます。

ピーマンはこれから旬を迎える食材です。色が濃く、つやがあるもの、重みがあり弾力があるものが肉厚で美味しいピーマンです。ビタミンCを豊富に含んでおり、風邪の予防や疲労回復などに効果があるとされています。

続いてとうもろこし。とうもろこしは、6月～9月が旬です。採れたてのものが一番美味しいとされています。ビタミンB1やB2を多く含み、暑い夏を乗り切るエネルギーの補給に役立つと言われています。

夏が旬の野菜は色が鮮やかなものも多く、見た目にも食欲が湧いてきます。旬の食材を取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう。