

栄 養 だ よ り

令和 8 年 6 月 29 日発行 文責 栄養士 神 美織

栄養満点!! 夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう♪

「夏野菜」と呼ばれる夏に旬を迎える野菜には、体を冷やす効果があると言われています。夏場は、体内に熱がこもりやすくなり、ビタミン類などの消費が多い為、栄養価が高く味も美味しい夏野菜を積極的に取り入れていきましょう。

夏野菜ってどんな野菜？

トマト

栄養価が高いことで有名なトマト。夏にはさらに栄養価が上がり、食欲の落ちやすい夏にさっぱりと食べられます。

とうもろこし

疲労回復に必要とされるビタミン B 群や食物繊維などが多く含まれ、夏バテ防止や便秘改善などの効果が期待できる野菜です。

ピーマン

ピーマンに含まれるビタミン C・E には美肌効果があり、日焼けしやすい夏に積極的に摂りたい栄養です。

オクラ

オクラのネバネバ成分には胃を保護してくれる効果があり、アイスや冷たい飲み物等で胃に負担がかかりやすい夏には必要な栄養素のひとつです。

胡瓜

成分の 90%以上が水分でできている胡瓜には、体を冷やす効果があり、また水分補給もできる為、暑い夏に食べたい野菜のひとつです。

なす

なすに含まれるポリフェノールには、抗酸化作用があり、日焼けで傷ついた肌を修復するのに役立ちます。

★アレンジ自在♪夏の常備菜レシピ♪

ビタミン B1 が豊富で疲労回復効果が期待できる豚肉と、体の水分バランスを整える夏野菜をたっぷり食べられる、夏に嬉しい常備菜のレシピをご紹介します。

＜材料＞		【調味料】	
茄子	… 140g	味噌	… 36g
ピーマン(赤と青)	… 各 2 個	酒	… 30g
豚ひき肉	… 200g	砂糖	… 15g
酒	… 30g	ごま	… 少々
玉葱	… 1/2 個	黒コショウ	… 3g
生姜	… 15g		
オリーブオイル	… 24g		
にんにく	… 6g		
醤油	… 18g		



＜作り方＞

1. なすは 7～8mm 角に切り、ボウルに入れて塩小さじ 1/2（分量外）を振って混ぜ、水分が出たら洗って水気を絞る。ピーマンは 5mm 角に切る。玉ねぎと生姜はすりおろし、にんにくはみじん切りにする。
2. ボウルに豚ひき肉を入れ、酒をなじませたら玉ねぎと生姜を加えてなじませる。フライパンにオリーブオイル(半量程)を入れて強火にかけ、なす、ピーマンの順に入れてよく炒める。
3. なす、ピーマンを一度取り出してフライパンを拭き、残りのオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかける。豚ひき肉を加えて炒め、火を止める。
4. 一度取り出したなすとピーマンを 3 に加え、強めの中火にかけ【調味料】をよく混ぜてから加えて炒める。味をみて醤油を加えて混ぜ完成！

★夏バテ防止に簡単オクラレシピ♪ ～オクラとカニカマのナムル～

＜材料＞2 人分

オクラ	… 60g	1. オクラを洗って上の部分を切り、3 等分に斜め切りする
カニカマ	… 20g	2. オクラを耐熱容器に入れ、ラップをかけレンジで 3 分 30 秒加熱する
塩昆布	… 3g	3. カニカマは縦方向に割いておく
ごま油	… 6g	4. 加熱したオクラの水気を軽く切り、カニカマ、ごま油、塩昆布を加え和えたら完成!!



★お弁当作りで注意するポイント

- ①ごはんは、酢や梅干を入れて炊く
- ②水分が多いと細菌が増えやすくなる為、汁気の多いおかずはよく切る
- ③詰める時は、食材を直接手で触らない
- ④お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤抗菌シートを使う
- ⑥冷ました食品を詰める(冷めにくい場合は保冷袋や、大きめの保冷剤を入れる)

