

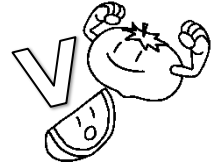


# 食育ひろば



梅雨の蒸し暑さが過ぎると、暑い暑い夏。気温の上昇とともに、脱水症や熱中症になる人が増加します。特に乳幼児は、脱水症や熱中症を引き起こしやすいため、水分の補給を怠らないように気をつけましょう。

## 夏野菜で暑さを乗り切る！



なぜ、夏には、夏野菜を食べるとよいのでしょうか？「夏野菜の特徴」をみてみましょう！

### ビタミンCを豊富に含む

ビタミンCは、暑さや激しい運動で、体内の消費が増え、不足しやすい。

<ビタミンCが多い夏野菜>  
ピーマン・パプリカ・ミニトマト  
ゴーヤ など

### カラフルな野菜が多い

食欲の落ちやすい夏はカラフルな色合いが食欲増進につながる！



### 生で食べられる野菜が多い

生野菜は、簡単に栄養・水分補給ができる。ビタミンCなど熱に弱い栄養素も壊さず、食べることができる。

トマト・きゅうり・レタス・ピーマン など

### カリウムを豊富に含む

夏は、汗とともにカリウムが大量に体の外にでるため、カリウムが不足しやすい。

カリウムが不足すると、疲れやすくなったり、食欲不振などがおこる。

<カリウムが多い夏野菜>  
きゅうり・なす・えだまめ・ゴーヤ  
とうもろこし など

### ビタミンAを豊富に含む

ビタミンAには紫外線やストレスによるダメージから、体を守る働きがある！

<ビタミンAが多い夏野菜>  
かぼちゃ・モロヘイヤ・オクラ  
赤パプリカ など

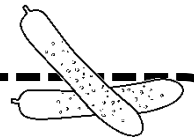


### ネバネバ野菜

オクラに含まれるペクチンなどの食物繊維には整腸作用があり、モロヘイヤに含まれるムチンには、胃の粘膜を保護する働きがある。



## 水分補給に夏野菜



夏野菜には、体にこもった熱を下げる働きがあります。

**なす**…100g中の成分の約93%が水分

夏野菜の中でも体を冷やす効果強いのが特徴。胃液の分泌を促進する。組み合わせる食材のうまみを吸収するので、煮物や揚げ煮、田楽などがおすすめ！

**きゅうり**…100g中の成分の約95%が水分

利尿効果があり、むくみを解消する。ビタミンCを分解する酵素を含むため、酢の物や浅漬け、ぬか漬けなどがおすすめ。

旬の野菜には、その時の気候に負けないための栄養素が、多く含まれています。外国からの輸入やハウス栽培が増え、旬の野菜がわかりにくくなってきていますが、旬を知り、積極的に食事に取り入れましょう。





7がつにとれる たべもの  
 「なまえは なあに？」  
 なつにとれる やさいだよ

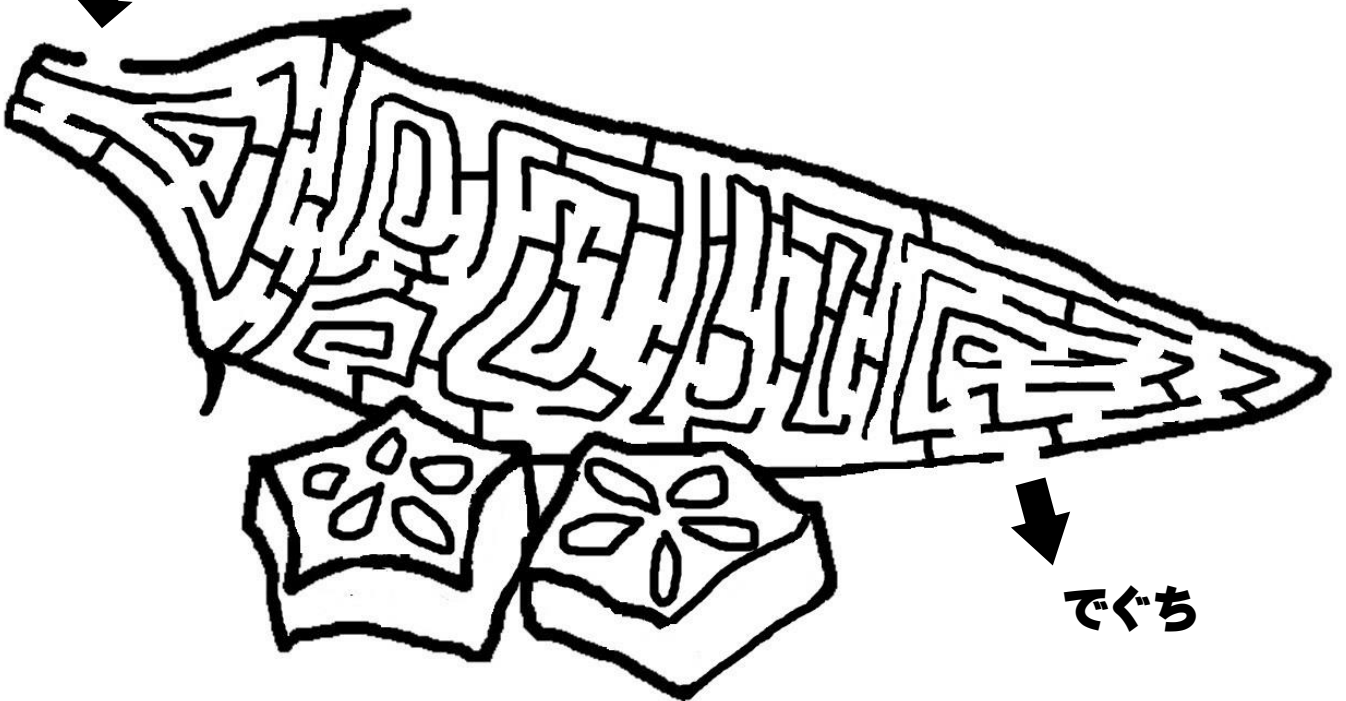


てんとうむしくんが やさいめいろに はいって いくよ  
 でぐちまで たどりつけるかな？



いりぐち

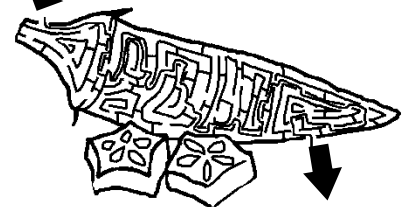
きると ぬるぬる して  
 きいくちは ほしの  
 かたちじに みえるよ



でぐち

いりぐち

<こたえ>  
 おくら



でぐち