



# 食育ひろば



梅雨の蒸し暑さが過ぎると、夏本番。気温の上昇とともに、夏バテ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。

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。不足すると、疲れやすくなったり、食欲が低下したりする。

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！

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ネバネバ成分には、胃の粘膜を保護する働きがある。

## 水分補給に夏野菜

夏野菜は水分たっぷり！上手に取り入れることで水分補給にもなります。

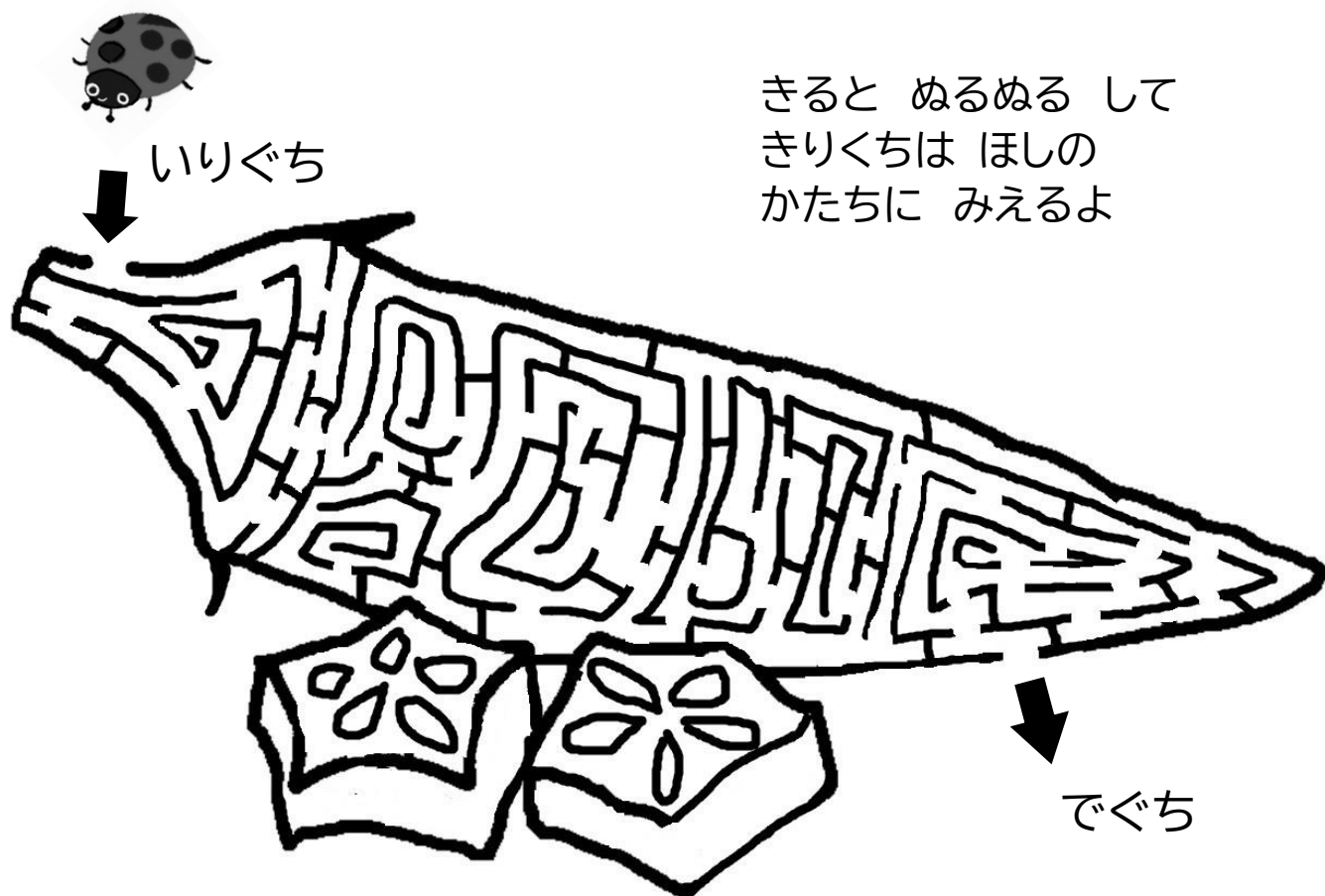
なす・・・100g中の成分の約93%が水分  
皮にも栄養が豊富に含まれているため、皮はむかずに使用し、水にさらす場合も短時間にしましょう。  
他の食材のうまみを吸収するので、煮物や揚げ煮、田楽などがおすすめ！

きゅうり・・・100g中の成分の約95%が水分  
利尿効果があり、むくみを解消するカリウムが含まれる。食物繊維も含まれるので、便秘予防にも効果的。  
サラダだけでなく、お肉と炒めるのもおすすめ！

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。輸入品やハウス栽培が増え、旬の野菜がわかりにくくなっていますが、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？」

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？



<こたえ>  
おくら

