



食育だより



旬の野菜を食べて夏を乗り切ろう！

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏到来です！
7月になると、子ども達が大好きな夏休みも始まり、活動的になりますね。
同時に夏野菜も市場に多く出回るようになります。そんなときこそ、カロテンをたっぷり
含んだ色とりどりの夏野菜を食卓に並べ、生き活きと元気に厳しい暑さを乗り切りましょう！！



緑黄色野菜に含まれるカロテンとは…？



カロテンは主に**緑黄色野菜**に多く含まれる色素で、体内でビタミンAに変換される成分の一つです。
β-カロテンには抗酸化作用があるほか、小腸から吸収されたβ-カロテンは必要に応じてビタミンAに
変換され、「夜間視力」の維持や、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。
ビタミンAになる主なカロテンの仲間は4種類ほどありますが、β-カロテンは中でも最も効率よく
変換するといわれています。



カロテンを効率よく摂取するポイント！



ポイント①加熱調理する

ゆでる、煮るなどの加熱調理によってカロテンの吸収率をUP！野菜の細胞には、固い”細胞壁”が
ありそのままでは栄養成分が吸収されにくい状態にあります。この細胞壁を加熱により軟らかくして
破壊しやすくすることで、カロテンが細胞壁の外に出て吸収されやすくなるのです。

ポイント②ほかの抗酸化物質と合わせて摂取する

カロテンと同様に抗酸化作用を持つのがビタミンC、ビタミンEです。これらの成分を組み合わせ
て摂取することによる相乗効果で、抗酸化作用が強まるといわれています。



旬の野菜を積極的に摂ろう！

野菜は旬の時季に一番栄養価が高く、不思議とその時季にとれるものは身体に必要な栄養素が詰
まっています。夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクール
ダウンしてくれます。旬の野菜は味が濃厚で美味しいだけでなく、栄養価も高く入手しやすいため積
極的に摂りましょう！

ネバネバ料理で夏バテ防止！

～モロヘイヤの冷やし鉢～

●材料（二人分）

- モロヘイヤ…1/2束
- 白だし…100～150cc
- ミニトマト…6個
- オクラ…2本



●作り方

- ①ミニトマトのお尻に爪楊枝で穴を開け、沸騰したお湯に数秒入れ冷水にとる。
冷えたら皮を剥く（湯剥き）
- ②沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ、オクラを一分茹でる。冷水にとり、縦に半分に切る。
- ③沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ、モロヘイヤを茎から入れて一分茹でる。
冷水にとって一口大に切る。
- ④白だしに①、②、③を漬け、冷蔵庫で冷やしておく。

