

# 夏野菜をとりましょう！

## 野菜を十分にとれていますか？

健康づくりの指標である「健康日本 21」において、成人ひとり 1 日あたりの野菜の摂取目標量は **350g 以上**とされています。350g の野菜を摂取するためには、1 日でお浸しなどの小鉢量の野菜が 5~6 品必要です。現状、野菜の平均摂取量は目標量よりも少ないので、まずは 1 日 1 品多く野菜のおかずを摂ることを目標にしましょう。特に夏は暑い日が続くことで食欲が落ちてしまい、野菜不足になりがちです。さらに、汗をたくさんかくので体調管理に欠かせない栄養素がどんどん失われてしまいます。夏に旬を迎える野菜は、夏バテ予防に効果的な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜をしっかり摂って暑い夏を乗り切りましょう！



## おすすめしたい夏野菜

### きゅうり

約 95%が水分だが、ビタミン C やカリウムを多く含み、疲労回復やむくみ改善が期待できる。カラダを冷やす効果も！



### トマト

赤い色を出すリコピンには抗酸化作用があり、紫外線による肌へのダメージを軽減する効果あり！



### ゴーヤ

苦み成分は胃液の分泌を促し食欲を増進させる。ビタミン C を豊富に含み夏バテ防止が期待できる！



### なす

紫色の皮に含まれるポリフェノール成分のナスニンは活性酸素の働きをおさえるといわれている。



### ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミン C を含むほかに、ビタミン C を吸収しやすくするビタミン P や免疫力を高めるカロテンも含む。



### オクラ

ねばねば成分である食物繊維のペクチンが腸内環境を整えるため便秘も改善。



### 枝豆

大豆と同じようにカルシウムやイソフラボンを含み、ビタミン C やカロテンの量は熱した大豆よりも多い。



### モロヘイヤ

ぬめり成分のマンナンは胃腸の粘膜を保護するだけでなく、血糖値やコレステロールの上昇を抑えてくれる！



### みょうが

カリウムを含むほか、香味成分の  $\alpha$ -ピネンは食欲を増進させる。薬味に使う料理に爽やかな香りをプラス！



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット「野菜、食べていますか？」、農林水産省「特集1 夏野菜（2）」

[https://www.maff.go.jp/pr/aff/1708/spe1\\_02.html](https://www.maff.go.jp/pr/aff/1708/spe1_02.html)、<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-015.html>