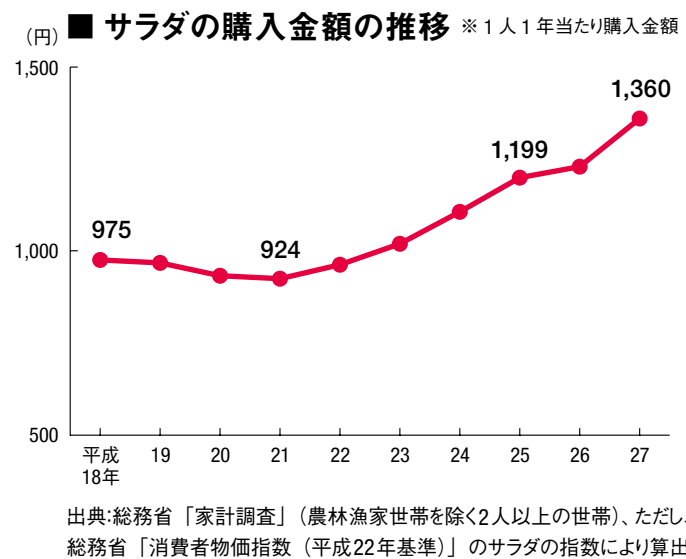
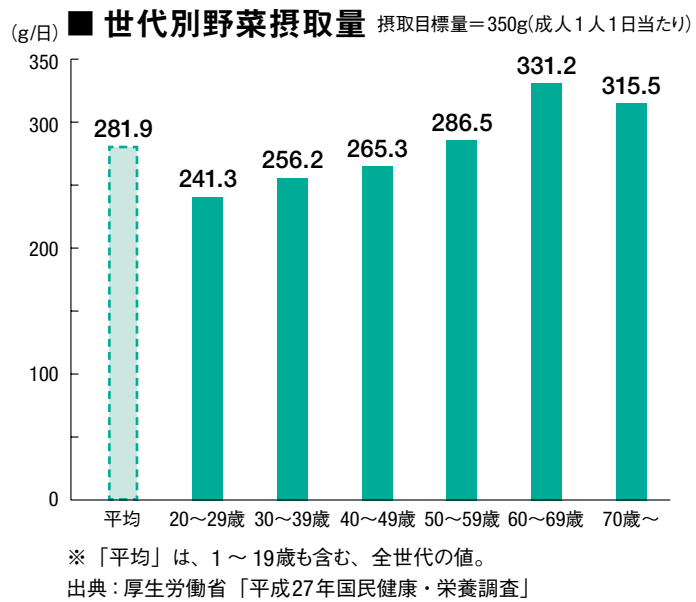
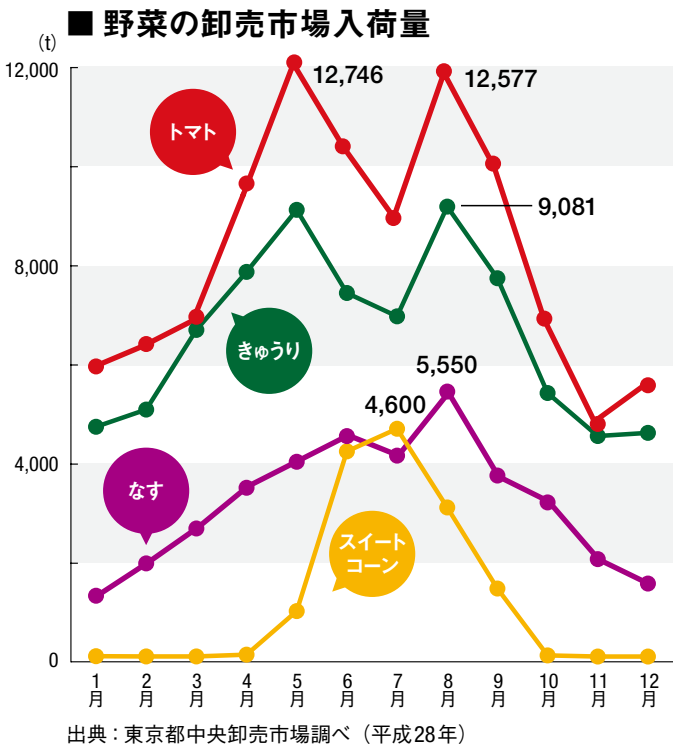




旬の野菜はおいしいうえに、栄養もたっぷり。ふだんスーパーに並んだ野菜の数々を見慣れている私たちは、季節を感じるものが少なくなっているかもしれません。しかし、トマトやきゅうり、なすはいずれも暑い時期に多く出回る野菜だということをご存じでしたか。

こうした旬の野菜はおいしくて値段も手ごろ。さらに栄養も豊富な野菜は、私たちの健康に大きく貢献しています。厚生労働省では、健康の維持・増進、生活習慣病対策として成人の1日当たりの摂取量の目標値を350gとしています。

しかし、世代別でみると、すべての年代で目標値に達しておらず、特に20歳代から30歳代で不足が目立ちます。とはいえ、平成18年に975円だったサラダの1人当たりの購入金額は、平成27年には1,360円へと増加しています。これは、私たちの野菜の買い方が変わってきているともいえます。

野菜好きの子どもを増やしたいと、生産者と栄養士などが連携して学校給食に郷土の野菜料理を取り入れるといった取り組みが行われています。またスーパーの店頭などでは品種ごとの特徴や調理法などを表示する情報提供の試みも盛んになりました。

暑い季節に旬を迎える夏野菜。色鮮やかで、みずみずしく、栄養豊富な野菜の効用や食べ方をぜひ知ってください。

取材・文／下境敏弘（P4～5、10～11）、Office彩蔵（P6～9）
撮影／島誠

です。例えば、トマトのリコピンという抗酸化作用のある成分は、旬の8月には2月の約3倍になるというデータがあります（女子栄養大学生物有機化学研究室調べ）。

それぞれの産地では、生産者がよりおいしい野菜を新鮮なまま届けようと努力を積み重ねています。ところが、日本人の野菜の消費量は減少傾向にあります。平成13年度に1人当たり年間102kg消費していたのですが、平成27年度には91kgと1割も減っています。

夏野菜の魅力を再確認

暑い季節に旬を迎える夏野菜。色鮮やかで、みずみずしく、栄養豊富な野菜の効用や食べ方をぜひ知ってください。

夏野菜



みょうが

**薬味として
使いやすい爽快感な香り**

香気成分の α -ピネンは発汗を促し、食欲も増進させるといわれる。利尿作用のあるカリウムも含んでいる。生で食べるのが一般的。加熱するなら香りがとばないように短時間で。

枝豆

**疲労回復や
貧血防止が期待できる**

枝豆は大豆が熟す前の状態。大豆と同じようにカルシウムやイソフラボンなどを含み、ビタミンC、カロテンの量は熟した大豆よりも多い。洗わずに塩もみした後、さやのままゆでるといい。

さやいんげん

**さやにも豆にも
栄養がある**

いんげん豆の食用の若いさや。ゆでればさやごと食べられるが、かたい筋があれば取って。ビタミンC、カロテン、カリウムのほか、アミノ酸も含んでいる。

とう がん 冬瓜

**ほとんどが水分の
低カロリー野菜**

冷暗所なら冬まで保存可能なため「冬瓜」と呼ばれる（諸説あり）。体を冷やすだけでなく、利尿作用のあるカリウムも含む。調理の際は、わたと種を取り、薄く皮をむく。

**実がつぶれないように
気をつけて**

胚芽部分にリノール酸やオレイン酸が豊富に含まれているので、実はなるべくつぶさないで。ゆでるときは水からにして、余熱で仕上げた後、実の間に包丁を縦に入れたら、うまく取れる。

スイートコーン

※スイートコーンは甘いとうもろこしという意味で、品種としては実に含まれる糖分が多いとうもろこし（甘味種）に含まれる。

ズッキーニ

**じっくり火を通すと
甘みが増す**

クセがなく低カロリーなので、使いやすい食材。切り方で食感が変わるため、料理に応じて工夫できる。免疫力を高めるといわれるカロテン、ビタミンCのほか、ビタミンB₂も含む。

モロヘイヤ

**ぬめりが消化を
助けてくれる**

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るといわれる。根元は筋があつたかたいので、調理の際は切り落とすのがよい。

なす

**紫色の皮に
ポリフェノールが**

油との相性があるので、まず素揚げした後煮たり炒めるようにすると、おいしくなる。皮に含まれるポリフェノール成分のナスニンは、活性酸素の働きを抑えるといわれている。

**ビタミン類や
カロテンが豊富**

加熱すると青臭さが抜けて食べやすい。加熱しても壊れにくいビタミンCのほか、ビタミンCを吸収しやすくするビタミンP、免疫力を高めるといわれるカロテンも含んでいる。

オクラ

**ネバネバ成分が
腸を整えてくれる**

粘り気のもとになる食物繊維のペクチンが腸内環境を整えて便通も改善。下ごしらえは包丁でがくをむき、塩を振って板ずりを。火が通りやすいので、ゆでる際は1分ほどあれば十分。

きゅうり

**夏野菜の定番は
水分がたっぷり**

炒めものにも使えるが、歯応えを残すように軽く炒める程度にする。約95%が水分だが、ビタミンCやカリウムも含むため、疲労回復やむくみ改善が期待できる。体を冷やす作用も。

トマト

ビタミンA、Cを豊富に含む

赤い色を出す成分のリコピンには抗酸化作用があり、加熱したり、油とともにとると体に吸収されやすい。種の周りのゼリー質には、うまみ成分のグルタミン酸が豊富に含まれる。

ゴーヤ

**豊富なビタミンCで
夏バテを防止**

独特な苦みが特徴。ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくい。ため、炒めものや天ぷらに。苦み成分は胃液の分泌を促して食欲を増進。わたと種を取り除いて塩もみすると苦みが和らぐ。

旬の夏野菜を食べよう

太陽をいっぱい浴びて育った

夏野菜には疲労回復や食欲増進などの作用を持つ栄養成分が含まれています。旬の野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

取材協力／レタスクラブ