

「旬の野菜」で元気に!



①食材の「旬」とは?

食材の「旬」とは、自然に育てた野菜や果物が採れる季節や、魚がたくさん獲れる季節のことです。ピーマンやトマトは年中店頭と並んでいますが、ピーマンのカロテンや、トマトのカロテンとビタミンCは旬の夏に高いことが知られています。また、ほうれん草は冬が旬の野菜ですが、ビタミンCは夏に比べて冬で3倍です。つまり、その食材が一番おいしく栄養がたっぷり含まれる時期が旬です。

②夏野菜

トマト／選び方：ヘタがみずみずしい緑色で、皮につやがあるものを選びましょう。青みがあるときは室温で追熟させましょう。
効果：トマトに含まれるリコピンは、がんの予防や善玉コレステロールを上げる働きが知られています。リコピンは熱に強く、油に溶けやすいので、油を使った加熱料理にすると良いです。トマトのビタミンCは熟期による差はあまりなく貯蔵により減ることも少ないです。ミニトマトの方が普通のトマトより、リコピンやカロテン、ビタミンCが多いです。

ナス／選び方：ヘタが新しく、トゲが立っていて、皮につやがあるものを選びましょう。
効果：ナスのナスニン(紫の色素)はコレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぐ働きが期待できます。また、クロロゲン酸(アクの成分)は活性酸素や過酸化脂質の生成を抑える働きが知られています。

ピーマン／選び方：ピーマンは、ヘタの切り口がみずみずしい緑色で、実も緑が濃くてみずみずしく張りのあるものを選びましょう。
効果：ピーマンはビタミンCが豊富です。ビタミンCには、鉄の吸収促進、コラーゲンの形成、免疫力の強化、抗がん作用などの働きが知られています。ピラジニン(香り成分)は、血栓を防ぐ働きが期待でき、動脈硬化の予防となると考えられます。

野菜モリモリパークの トマトソースかけ 2人分

ハンバーグ

鶏ミンチ	170g
玉ネギ	50g(1/4個)
ニンジン	40g
ピーマン	40g(1個)
エリンギ	40g
ショウガ(チューブ)	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
油	適宜

- ①ハンバーグに入れる野菜とキノコは、みじん切りにする。
- ②鶏ミンチと①をボウルに入れ、ショウガ、塩、こしょうを加えてこねる。野菜がたっぷりなのでしっかりこねて、2個に分けて成型する。※弁当用は6個
- ③フライパンに油をひき、中火で②を焼く。

トマトソース(作りやすい分量)

トマト	200g(1個)
玉ネギ	60g(1/3個)
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ニンニク(チューブ)	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1

- ①トマトは1cm角に切り、玉ネギはみじん切りにする。
- ②鍋でオリーブ油を熱し、ニンニク(弁当用は除いてよい)を入れ香りが出たら、①を入れて中火で炒め、10~15分程度煮詰める。

盛り付け・トッピング

焼いたチーズ	2枚
焼きナス(斜め切り)	2枚
焼きズッキーニ(斜め切り)	2枚

※ハンバーグの大きさに切る

- ①焼いたズッキーニの上にハンバーグを重ねて、さらに焼いたナスを重ねて、トマトソースをかける。
- ②①にチーズをのせ、レンジ(500W)で1分弱(チーズがとける程度)加熱する。

ハンバーグの中の野菜のシャキシャキ感を楽しんでみましょう。ハンバーグ、ソース等を作り置きしておいて、お弁当のおかずにもなります。

お話しを伺ったのは

広島女学院大学 人間生活学部
管理栄養学科 下岡 里英先生



アッコちゃんの手 健康・体力ワンポイントアドバイス

健康・体力サポートセンター
健康運動指導士
川原 明子



▶ トライアングル 左右、自然な呼吸で15秒キープ (左・右18回×2セット) 行う。

からだの軸を意識し、下半身を中心に、後ろ脚のふくらはぎと太もも全面、前の脚側のハムストリングが伸び、首から足首までの広範囲の柔軟性を高めます。

- ① ●左脚はひざとつま先を床につき、右脚はひざを直角に曲げて前に出す。
●両手は前に出した右足の横につく。



- ② ●お尻を持ち上げ、頭から背中、左脚にかけてのラインをできるだけ一直線にする。



- ③ ●左手を右足の内側につき、上半体が右横に向くようねじる。

ポイント

前足の裏、後ろ脚のつま先を、しっかりと床につける。

