

夏が旬の野菜で 夏バテ予防

(一財) 労働衛生協会 健康管理部
管理栄養士 川崎 玲子

近頃は、スーパーに行けばどんな野菜でも1年中手に入ります。
しかし、旬の時期とそうでない時期では、同じものでも栄養価が1.5倍～3倍も違うのです。
また、夏野菜の効果としては、ほてった体を冷やしてくれるものや、
疲労効果・美肌効果があるものも多くあります。
トマト・オクラ・ナス・ピーマン・キュウリ・カボチャなどの夏野菜を上手に取り入れ、
しっかり暑い夏を乗り切ろう!!

夏野菜パワー!



トマト

赤色素のリコピンは強い抗酸化作用があります。トマトには、同じく抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCも含まれています。

ファイトケミカル
リコピン / β-カロテン



ナス

アントシアニンブルーベリーが有名ですが、ナスの紫の色素にも含まれています。皮も欠かさずに食べましょう。

ファイトケミカル
アントシアニン



ピーマン

緑ピーマンはβ-カロテンを含みません。赤ピーマンはカプサンチンという赤の色素を含みます。ピーマンはビタミンCも豊富で、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ちなみに赤ピーマンのビタミンCは緑ピーマンの2倍以上も含まれています。

ファイトケミカル
β-カロテン / カプサンチン



キュウリ

カリウム、ビタミンC、カロテンなどを含み、全体の96%が水分の野菜です。キュウリなどウリ科の野菜には利尿作用があります。さらに、体にこもった熱を放散してくれると言われています。

ファイトケミカル
β-カロテン



カボチャ

身体の中でビタミンAに変わるβカロテンはオレンジの色素です。抗酸化作用があるビタミンE、ビタミンCも豊富です。西洋かぼちゃは日本かぼちゃよりビタミンCを2倍多く含みます。

ファイトケミカル
β-カロテン



オクラ

オクラの粘り成分は食物繊維のペクチンや多糖類のムチンです。これらには整腸作用があります。また、ムチンは胃の粘膜保護やたんぱく質の消化を助ける働きがあります。その他、夏バテ予防のビタミンB群やビタミンC、免疫力UPのビタミンA、骨を丈夫にするカルシウムを含みます。

ファイトケミカル
ムチン

ファイトケミカルに注目してみよう!

「ビタミン・ミネラル・脂質・糖質・たんぱく質」の5大栄養素と、第6の栄養素と呼ばれている「食物繊維」に続き、第7の栄養素として今注目を浴びているのがファイトケミカル。「ファイト(phyto)」はギリシャ語で「植物」であり、「ファイトケミカル」は「植物由来の化学物質」のことです。具体的には、テレビでよく耳にするリコピンやポリフェノールなどが挙げられます。5大栄養素などとは異なり、身体機能維持には必須とされていないため、欠乏症の心配はない栄養素ですが、様々な病気を予防する効果を持つと言われ、その働きが注目されています。

