

7月 食育だより

令和7年7月
真田中学校

暑い夏は、夏バテや熱中症に注意が必要です。予防には水分や食事をしっかりとすることが大事ですが、水分は野菜からもとれます。体の調子を整えるためにも、旬の野菜をたっぷり食べてみてはいかがでしょうか。



Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

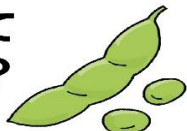
A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。



えだまめってどんな野菜？



えだまめは、大豆を若いうちに収穫したものです。枝つきのまま売られたり、ゆでたりしたこと、その名がついたといわれています。大豆と同じように、たんぱく質を豊富に含み、動脈硬化を予防する働きがあるレシチンや、造血作用のある葉酸も含んでいます。



なすの色素成分 ナスニン

なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。

辛いとうがらし ピーマン

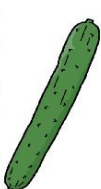


ピーマンはナス科トウガラシ属で、辛いとうがらしの仲間です。ビタミンCが多く、β-カロテンも含まれています。ピーマンのβ-カロテン当量は緑黄色野菜の基準（600μg以上）よりも少ない値ですが、摂取量などが多いことから、緑黄色野菜に分類されています。

水分たっぷり夏野菜 きゅうり

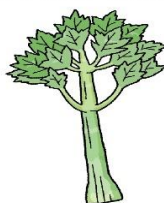


きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



独特の香りが特徴の セロリ

セロリには、β-カロテンが多く、塩分を排出する働きのあるカリウム、腸内環境をととのえる食物繊維などが含まれています。また、独特の香りがあるため、スープや煮込み料理の風味づけに使ったり、サラダや炒め物などに使ったりするとおいしく食べられます。



うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、ごんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。



栄養豊富な かぼちゃ

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。



つぼみを 食べる野菜 ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

栄養も甘みもパワーアップ！ パプリカ

パプリカはカラーピーマンの一種です。肉厚で苦みがなくて甘みがあり、赤や黄、オレンジなどの色があります。カラーピーマンは色によって栄養価が異なり、赤色は100g当たりのβ-カロテン量がとても多く含まれています。ビタミンCは赤、黄色共に多くなっています。

