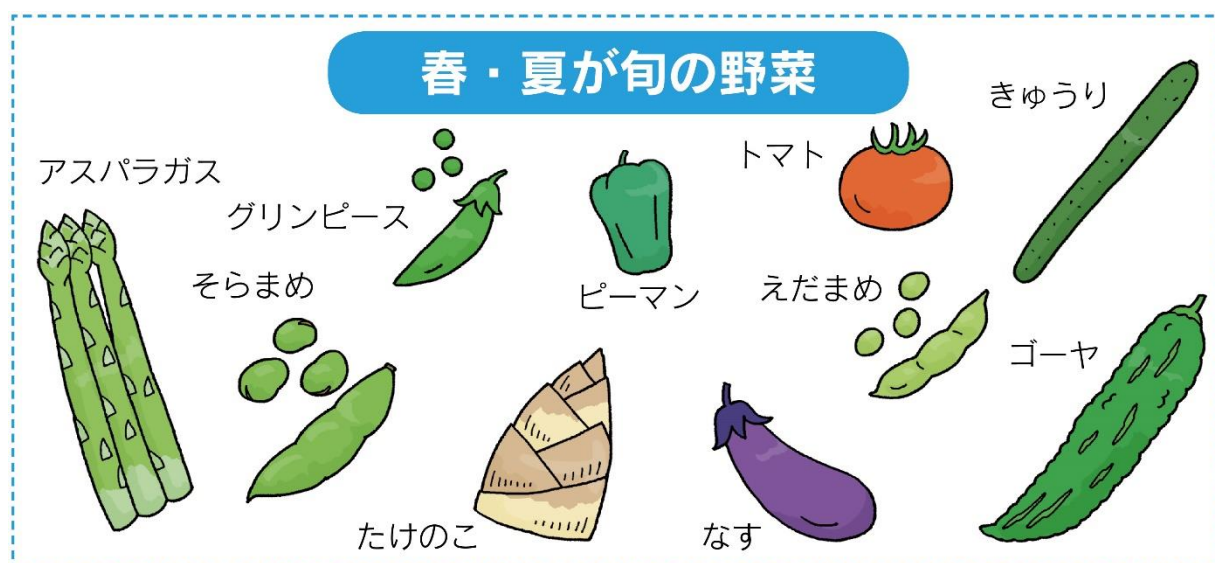


7・8月食育だより

もうすぐ夏休みですね。暑くて食欲がなくなる夏は、毎日の食事を簡単なもので済ませていませんか。夏を元気に乗り切るために食事にも気を配りましょう。

野菜には、体によい効果がたくさんあります。五感を意識して食べて下さいね。



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。

苦手な野菜
No. 1!?

ゴーヤの苦みを抑える方法

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかりと取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。



血液を
さらさらに！

ピラジン

ピーマンの青臭さはピラジンという香り成分によるものです。このピラジンは、血液をさらさらにする働きがあり、心筋梗塞や脳梗塞の予防に役立つといわれています。



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、こ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。

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、ビタミンが壊れていたり、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、あくまで野菜不足を補うための食品として活用しましょう。

