

近大農学部 医務室だよ！

～栄養まめ知識 夏野菜 編～

8月

参考：厚生労働省



旬の野菜を食べよう！！

トマト



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。

ピーマン



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。

スイートコーン



豊富な**食物繊維**を含み、便秘解消に効果がある。また、**ビタミンB1**も豊富で疲労回復に役立つ。**カリウム**や**リノール酸**も含まれており、高血圧予防やコレステロールの低下に寄与する。

きゅうり



炒め物にも使えるが、歯ごた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。**体を冷やす効果**も。

オクラ



粘り気の元になる食物繊維の**ペクチン**が腸内環境をととのえて便通も改善。下ごしらえは包丁でがくを剥き、塩を振って板ずりを。火が通りやすいので、茹でる際は1分ほどあれば十分。

ナス



油との相性がいいので、まず素揚げした後に煮たり、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。

ゴーヤ



独特な苦味が特徴。ゴーヤの**ビタミンC**は加熱しても壊れにくいため、炒め物や天ぷらに。苦味成分は**胃液の分泌**を促して食欲を増強。綿と種を取り除いて塩もみすると苦味が和らぐ。

ミョウガ



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飛ばないように短時間で。

コラム

知っていますか？ペットボトル症候群

厳しい残暑が続く、冷たいジュースや炭酸飲料を飲む機会が増える季節です。しかし、甘い飲み物を飲みすぎると、血糖値が急激に上昇し、「ペットボトル症候群」(正式にはソフトドリンクケトosis)を引き起こすことがあります。重症化すると脱水や意識障害につながることもあるため注意が必要です。普段の水分補給は水や麦茶を基本にし、飲み物に含まれる砂糖の量にも目を向けてみましょう。

飲料に含まれる砂糖の量

※スティックシュガー1本＝砂糖3g

参考：厚生労働省



炭酸飲料(コーラ)
(500ml)
砂糖約50～60g

スティックシュガー**19本分**



スポーツドリンク
(500ml)
砂糖約25～35g

スティックシュガー**10本分**



100%野菜ジュース
(200ml)
砂糖約9g

スティックシュガー**3本分**

WHOでは、大人1日当たりの砂糖の摂取量は約25gまでが望ましいとされています。そのため大半の500ml清涼飲料水1本分で1日あたりの糖分は過剰となってしまうのです。