

# 夏野菜特集

令和3年7月 日

大濠内科



## 夏バテに負けない!

梅雨も後半に入り、夏の日差しをシリジリと肌で感じる季節になりました。これから夏バテをしない体づくりが大切です。今回の「健康レシピ」は今が旬の夏野菜特集です。野菜をおいしく楽しみましょう。

### 暑い夏になると...

- こんなことありませんか?
- 体に熱がこもる
- 汗をかいて水分不足に
- なんとなくだるく、食欲がない



## 夏野菜

### の特徴とは

夏の太陽のもとで育つ野菜は、強くて栄養が豊富

### ビタミンC

暑さや夏バテによるストレスを感じると消費されやすい。

豊富 ピーマン・パプリカ・トマト・ゴーヤ

### カリウム

汗と共に失い、欠乏すると、脱力感・食欲不振がおこる。

豊富 きゅうり・なす・ゴーヤ・ブロッコリー

### ビタミンA

皮膚や粘膜を強くする! 細菌やウイルスから体を守ります。

豊富 モロヘイヤ・オクラ・赤パプリカ

### 生で食べられる

熱に弱い「ビタミンC」などの栄養素をそのまま食べることができる。冷えた野菜などを使用したさっぱりした食事は食欲不振にもいいですよ。

## カラフルで“栄養たっぷり”

夏野菜は水分やカリウムが豊富なため、体の余分な熱を体外に放出して、クールダウンをさせる効果があります。

### 体の熱を下げる

## 簡単 夏野菜おすすめレシピ

### まるごと 冷やしトマト

ひんやり

〈材料〉  
 トマト...1個  
 めんつゆ...大さじ2  
 大葉...1〜2枚

〈作り方〉  
 1. トマトをお湯に20秒浸し、湯剥きをする。  
 2. ジップパー付きの保存袋にめんつゆと湯剥きしたトマトをいれ、しっかりと浸して冷蔵庫で冷やす。  
 3. 切った大葉をのせ完成

冷たくてさっぱり!夏の食欲不振にうってつけ

栄養素(1人分)  
 エネルギー:53kcal たんぱく質:2.1g 脂質:0.2g 炭水化物:12.0g(食物繊維:2.0g) 食塩相当量:1.0g

### ゴーヤ&じゃこのおひたし

〈材料〉  
 ゴーヤ...1/2本  
 塩...小さじ1/2  
 ちりめんじゃこ...大さじ1  
 しょうが...1片  
 ごま油...大さじ1  
 ポン酢...大さじ1

〈作り方〉  
 1. フタを取り除いたゴーヤを薄切りにする。  
 2. ポウルに1と塩をまぶしおいておく。しんなりしたら水気を絞る。  
 3. フライパンにごま油を入れ、みじん切りのしょうがとちりめんじゃこを炒める。カリッとしたら火を止め粗熱をとる。  
 4. 2と3とポン酢を混ぜて完成

栄養素(1人分)  
 エネルギー:71kcal たんぱく質:2.5g 脂質:6.1g 炭水化物:3.5g(食物繊維:1.7g) 食塩相当量:0.8g

### ズッキーニのチーズ焼き

〈材料〉  
 ズッキーニ...1本  
 オリーブオイル...適量  
 玉ねぎ...1/4個  
 ベーコン...20g  
 コンソメ...小さじ1  
 塩こしょう...少々  
 ピザ用チーズ...適量

〈作り方〉  
 1. ズッキーニを縦に切り、中身をくり抜き、ラップをしてレンジで600Wで3分加熱する。  
 2. 玉ねぎを薄切り、ベーコンを短冊切りにし、油を温めたフライパンでくり抜いたズッキーニと炒める。コンソメと塩こしょうを加える。  
 3. 1のズッキーニに2を入れ、チーズをのせてトースターでこんがり焼いて完成

栄養素(1人分)  
 エネルギー:220kcal たんぱく質:9.5g 脂質:18.5g 炭水化物:5.2g(食物繊維:1.9g) 食塩相当量:1.3g

### オクラのペペロンチーノ風

〈材料〉  
 オクラ...1袋  
 オリーブオイル  
 にんにく(チューブ可)...大さじ1  
 鷹の爪(あれば)...お好み  
 塩こしょう...少々

〈作り方〉  
 1. オクラのガクをとり、塩もみして茹でる。  
 2. フライパンにオリーブオイル入れ、輪切りにしたにんにく・鷹の爪を炒め、オクラを入れ炒める。  
 3. 塩こしょうで味を調整完成

オクラを塩もみするとうっ毛が取れ、チヂクしなくなります。3で味付けするので塩は洗い流してくださいね

栄養素(1人分)  
 エネルギー:72kcal たんぱく質:1.3g 脂質:6.2g 炭水化物:4.5g(食物繊維:2.9g) 食塩相当量:0.2g

### おつまみに

