

# 「旬」は美味しく、パワフル!

旬の野菜で自然のチカラをいただく

野菜には、ビタミンやミネラルなどの必須微量栄養素だけでなく、自ら移動することができない植物が自らを守るためにつくった物質、ポリフェノールが豊富で、まさに、自然の恵と言えます。それらを丸ごといただくことはさまざまな生理活性物質の相乗作用があり、サプリメントにない働きがあります。そして、それらの自然の恵が最も多く含まれる時期こそが「旬」なのです。さらに、最も美味しいとあれば、旬の野菜を食べない手はありません。そこで、夏の旬野菜をご紹介します。

## 夏が旬の野菜 上段/豊富な栄養素、下段/主な働き

### ネバネバが夏バテから守ってくれる



オクラ

βカロテン、ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン B6、葉酸、ピオチン、ビタミン C、カリウム、カルシウム、食物繊維

食物繊維の一種ペクチンと糖たんぱく質の一種ムチンがネバネバのもと。整腸作用もあり、夏バテ気味の胃腸を守ってくれ、欠かせません。

### 多彩な働きで夏野菜の代表選手



ゴーヤ

カリウム、βカロテン、ビタミン C

強力な抗酸化作用の他、免疫を整えてくれ、血糖値の上昇を穏やかにしてくれるなど多彩です。ジュースで毎日飲むことを強くお勧めします。

### 紫色成分とナスニンと葉酸が豊富



ナス

βカロテン、葉酸、カリウム、食物繊維、アントシアニン

紫色はポリフェノールのナスニンの色で強力な抗酸化作用があり、葉酸が豊富なのも嬉しいナッス!カリウムも豊富なのでむくみ解消効果も。

### 夏の疲労から回復、消化を助ける



とうもろこし

たんぱく質、脂質、炭水化物、リン、ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン E、食物繊維

パリンやロイシン、イソロイシンなどのアミノ酸で疲労回復効果があり、夏バテ対策に◎。胃をすっきりさせてくれ、消化を助ける働きも。

### リコピンの抗酸化作用に尽きる



トマト

カリウム、βカロテン、リコピン、ビタミン B1、ビタミン B2、ナイアシン、ビタミン B6、ビタミン C、食物繊維、グルタミン酸

リコピンの強力な抗酸化作用が卵子や精子を活性酸素のダメージから守ってくれます。とにかく、毎日、食べたいアンチエイジング野菜です。

### 体の熱をとり、余計な水分を除去



冬瓜

カリウム、カルシウム、ビタミン C

冬の瓜(うり)なのに夏が旬ということに今更ながら気づきましたが、体の熱をとり、暑さで摂り過ぎがちな水分の排泄を助けてくれます。

### これもネバネバ効果を発揮



モロヘイヤ

βカロテン、ビタミン E、ビタミン K、ビタミン B1、ビタミン B2、ナイアシン、ビタミン B6、葉酸、パントテン酸、ビタミン C、カルシウム、食物繊維

オクラに続く、ネバネバ野菜。朝食のサラダにモロヘイヤを加えることでその日一日、食後の血糖値の上昇が抑制されます。

### 気になるむくみや夏の冷え症に効果的



スイカ

炭水化物、カリウム、βカロテン、リコピン、食物繊維

皮と果肉の間にアミノ酸の一種、シトルリンが豊富に含まれ、血流をよくする働きがあり、意外かもしれませんが、男性を元気にしてくれます。

### コレステロール値を下げる、めまい改善



イカ

タウリン、たんぱく質、亜鉛、ナイアシン、コレステロール

なんとと言っても「タウリン」が豊富なこと、細胞内のミトコンドリアでエネルギー産生を助けます。意識して頻りに食べたい食材です。

参考文献：知っておきたい栄養学 栄養学博士白鳥早奈英監修  
野菜薬膳食材辞典 緑蔭診療所橋口亮、橋口玲子著

## 旬の食材を食べることはいいことがいっぱい

現代の野菜には昔に比べてビタミンやミネラルの含有量が少なくなっているとよく言われますが、比較が難しく、実際にどのくらい減っているのかわかることはわかっていません。ところが、今や1年中、ほとんどの野菜が食べられるようになりましたが、含まれる栄養素が旬とそれ以外の季節では大きな違いがあることがわかっています。種類によっては数倍の開きがあるほどです。おまけに味もよいくれば、旬の食材を選ばない手はありません。また、地元で獲れる野菜を選ぶことも大切です。そこで生活することでその時々に必要な栄養素は含まれているからです。まさに、自然の恵をいただくこととなります。