

2021年7月

## ~旬の夏野菜を食べて健康に!~

野菜には多くの栄養素が含まれています。なるべく栄養価の高いものを一気に取り入れたいですね。今の時期に旬を迎えた栄養満点の野菜TOP3を紹介します。野菜を食べて健康な日々を送りましょう!



### 第1位 モロヘイヤ



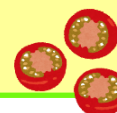
粘り気が多いことで知られるモロヘイヤですが、別名「王家の野菜」と呼ばれるほど栄養分が高い野菜です。ビタミンB2がほうれん草の約21倍も含まれています。他にもカルシウムやビタミンB1も多く含み、夏バテの疲れを早く取りたい時や、骨粗しょう症等の骨の健康が気になる人は摂りたい野菜です。



### 第2位 トマト



トマトには抗酸化作用の高いビタミンAとビタミンCが多く含まれています。抗酸化作用は体内にある活性酸素を体内から取り除く役割をしています。また「ルチン」がビタミンCの吸収を促し、血管を強くして血圧を下げてくれるため、高血圧の人におすすめです。他にも、お肌の老化を止める「リコピン」も含まれています。



### 第3位 ピーマン



緑や赤、白など様々な色で食べる人や作る人を楽しませてくれるピーマンですが、実は栄養がたっぷり詰まっています。ピーマンの香り成分である「ピラジン」は血液をサラサラにして、血栓を防ぐ役割があります。またピーマンを放置すると赤ピーマンになります。緑より赤の方が栄養分が高く、ビタミンCやカロチンが3倍に、抗酸化作用のあるカプサンチンも増えるので、美容と健康にも効果的です!



### まめ知識

#### パプリカ

同じナス科トウガラシ属のピーマンとパプリカの大きな違いは収穫時期です。ピーマンよりもパプリカの方が収穫時期が遅く、栄養分もパプリカの方が高いです。赤ピーマンはパプリカではなく、カラーピーマンです。どちらも栄養分が高いですが、パプリカの方が甘さが強いです。



夏野菜は意外と簡単に家庭菜園で育てられます。おうち時間の活用で挑戦してみるのもよいですね。



栄養バランスを整えて楽しい食生活を送りましょう!