

野菜で辿る旬と暮らし

野菜歳時記

16

「夏サラダを美味しく
食べてアクティブに！」

新緑も鮮やかに気温も上がり初夏を感じる時期になってきました。

今年は新型コロナウイルスもインフルエンザと同じ五類に移行し、行動制限も緩みイベントも多くなっていますね。外出の機会も多くなるかと思いますが、初夏は急に気温があがることで体調を崩しやすい時期です。

栄養バランスに気をつけ、旬の美

味しい夏野菜をとって夏バテを防ぎましょう。

色鮮やかで食欲をそそる夏野菜。ビタミンやミネラルは代謝を高め、疲労回復の作用を持つ栄養分も含まれています。ビタミンCは、免疫力を高めたり、コラーゲンの生成を促したりする働きがあります。

また、酸化化作用も強く、紫外線

やストレスから体を守ってくれます。トマトやパプリカ、ゴーヤなどの夏野菜にはビタミンCがたっぷりです。特にパプリカは、ピーマンの2倍以上のビタミンCを含んでいます。また夏が旬のオクラには、ネバネバ成分であるムチンが豊富です。胃腸を整え消化吸収を助け、胃粘膜を保護する効果があります。

旬の夏野菜がたっぷりとれる夏サラダはいかがでしょう！

ゴーヤは塩で軽くもみ、水にさらして水気をよくきり、オクラは

さっと湯がいて菌ごたえ良くしあげましょう！トマト、パプリカも食べやすくカットしてください。

味付けはマヨネーズであえて、塩こしょうで味を整えましょう。お好みで鰹節をトッピングしてもアクセントに良いですよ！調味料に油分を使用することでカロテンなどの脂溶性ビタミンの吸収を助ける効果も期待できますよ。

果が期待できますよ。

文：有限会社やまはる 中野 正信
(野菜ソムリエ)

