



夏野菜

特集 1



暑い季節に旬を迎える夏野菜。色鮮やかで、みずみずしく、栄養豊富な野菜の効用や食べ方をぜひ知ってください。

取材・文／下境敏弘（P4～5、10～11）、Office彩蔵（P6～9）
撮影／鳥誠

夏に美味しい野菜の魅力を確認

旬の野菜はおいしいうえに栄養もたっぷり

ふだんスーパーに並んだ野菜の数々を見慣れている私たちは、季節を感じるものが少なくなっているかもしれません。しかし、トマトやきゅうり、なすはいずれも暑い時期に多く出回る野菜だということをご存じでしたか。

例えば、トマトのリコピンという抗酸化作用のある成分は、旬の8月には2月の約3倍になるというデータがあります（女子栄養大学生物有機化学研究室調べ）。

健康を維持するための必要な量をとろう

それぞれの産地では、生産者がよりおいしい野菜を新鮮なまま届けようと努力を積み重ねています。ところが、日本人の野菜の消費量は

それらの産地では、生産者がよりおいしい野菜を新鮮なまま届けようと努力を積み重ねています。ところが、日本人の野菜の消費量は

は減少傾向にあります。平成13年度に1人当たり年間10.2kg消費していたのですが、平成27年度には91kgと1割も減っています。

野菜好きの子どもを増やしたいと、生産者と栄養士などが連携して学校給食に郷土の野菜料理を取り入れるといった取り組みが行われています。またスーパーの店頭などでは品種ごとの特徴や調理法などを表示する情報提供の試みも盛んになりました。

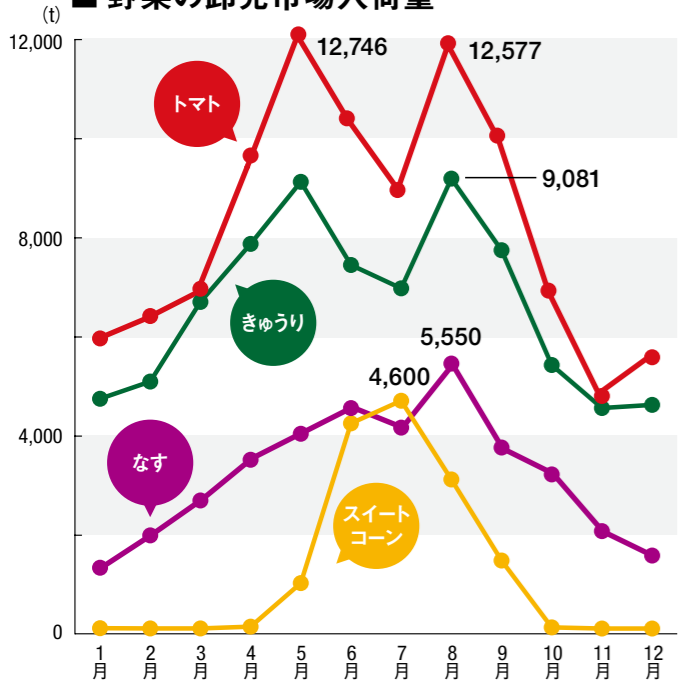
しかし、世代別で見ると、すべての年代で目標値に達しておらず、特に20歳代から30歳代で不足が目立ちます。とはいえ、平成18年に975円だったサラダの1人当たりの購入金額は

夏野菜が盛りを迎えるこの時期、必要な栄養をとるためにも、野菜の知識を増やし、料理のレパートリーを広げてみてはいかがでしょうか。

975円だったサラダの1人当たりの購入金額は

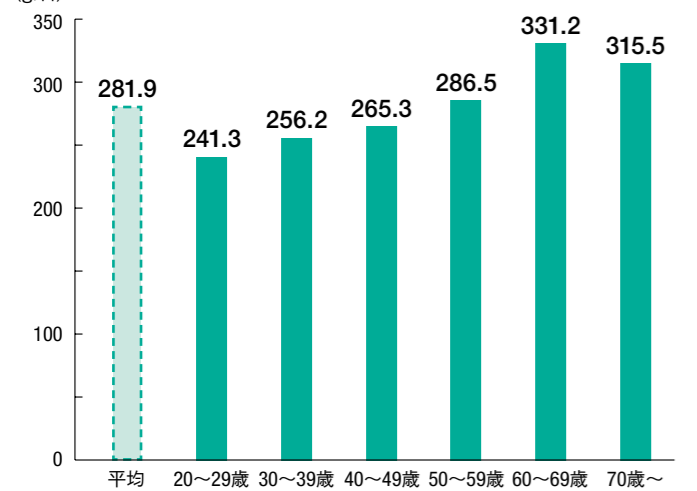
夏野菜が盛りを迎えるこの時期、必要な栄養をとるためにも、野菜の知識を増やし、料理のレパートリーを広げてみてはいかがでしょうか。

野菜の卸売市場入荷量



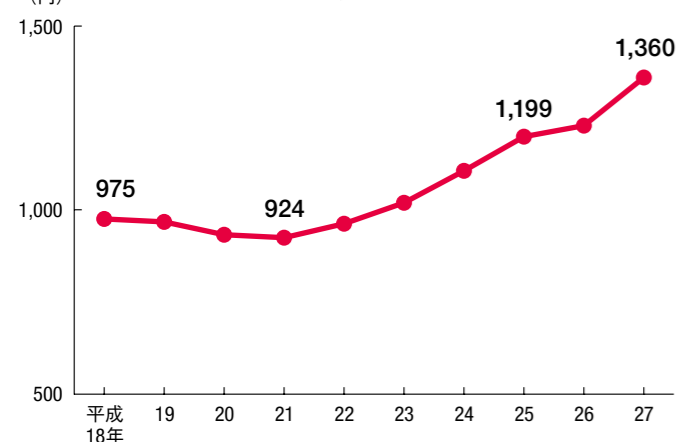
出典：東京都中央卸売市場調べ（平成28年）

世代別野菜摂取量



※「平均」は、1～19歳も含む、全世代の値。
出典：厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査」

サラダの購入金額の推移



出典：総務省「家計調査」（農林漁家世帯を除く2人以上の世帯）、ただし、総務省「消費者物価指数（平成22年基準）」のサラダの指数により算出



みょうが

薬味として
使いやすい爽やかな香り

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まれている。生で食べるのが一般的。加熱するならば香りがとばないように短時間で。



枝豆

疲労回復や
貧血防止が期待できる

枝豆は大豆が熟す前の状態。大豆と同じようにカルシウムやイソフラボンなどを含み、ビタミンC、カロテンの量は熟した大豆よりも多い。洗わずに塩もみした後、さやのままゆでるといい。

さやいんげん

さやにも豆にも
栄養がある

いんげん豆の食用の若いさや。ゆでればさやごと食べられるが、かたい筋があれば取って。ビタミンC、カロテン、カリウムのほか、アミノ酸も含まれている。



とう がん 冬瓜



ほとんどが水分の
低カロリー野菜

冷暗所なら冬まで保存可能なため「冬瓜」と呼ばれる（諸説あり）。体を冷やすだけでなく、利尿作用のあるカリウムも含む。調理の際は、わたと種を取り、薄く皮をむく。



実がつぶれないように
気をつけて

胚芽部分にリノール酸やオレイン酸が豊富に含まれているので、実はなるべくつぶさないで。ゆでるときは水からにして、余熱で仕上げた後、実の間に包丁を縦に入ると、うまく取れる。

スイートコーン

※スイートコーンは甘いとうもろこしという意味で、品種としては実に含まれる糖分が多いとうもろこし（甘味種）に含まれる。



ズッキーニ

じっくり火を通すと
甘みが増す

クセがなく低カロリーなので、使いやすい食材。切り方で食感が変わるため、料理に応じて工夫できる。免疫力を高めるといわれるカロテン、ビタミンCのほか、ビタミンB₂も含む。



モロヘイヤ

ぬめりが消化を
助けてくれる

ぬめり成分のマンナンは胃腸の粘膜を保護するだけでなく、血糖値やコレステロールの上昇を抑えるといわれる。根元は筋があつたかたいので、調理の際は切り落とすのがよい。



なす

紫色の皮に
ポリフェノールが

油との相性があるので、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。

ビタミン類や
カロテンが豊富

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まれている。



ピーマン

オクラ

ネバネバ成分が
腸を整えてくれる

粘り気のもとになる食物繊維のペクチンが腸内環境を整えて便通も改善。下ごしらえは包丁でがくをむき、塩を振って板ずりを。火が通りやすいので、ゆでる際は1分ほどあれば十分。

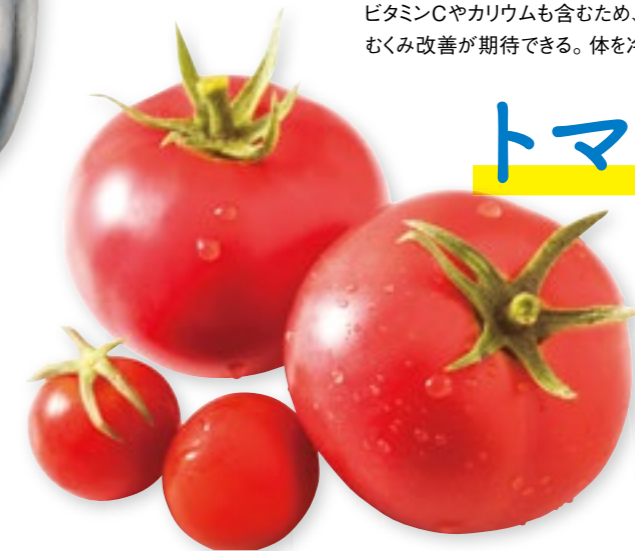


きゅうり



夏野菜の定番は
水分がたっぷり

炒めものにも使えるが、歯応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やカリウムも含まれるため、疲労回復やむくみ改善が期待できる。体を冷やす作用も。



トマト

ビタミンA、Cを豊富に含む

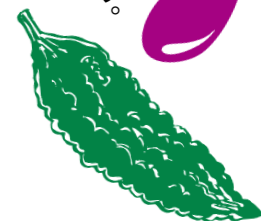
赤い色を出す成分のリコピンには抗酸化作用があり、加熱したり、油とともにとると体に吸収されやすい。種の周りのゼリー質には、うまみ成分のグルタミン酸が豊富に含まれる。

旬の夏野菜を食べよう

太陽をいっぱい浴びて育った



夏野菜には疲労回復や食欲増進などの作用を持つ栄養成分が含まれています。旬の野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。



ゴーヤ

豊富なビタミンCで
夏バテを防止

独特な苦みが特徴。ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくい。炒めものや天ぷらに。苦み成分は胃液の分泌を促して食欲を増進。わたと種を取り除いて塩もみすると苦みが和らぐ。