



今月の担当は
管理栄養士
鶴田です。

最近、テレビや新聞でよく見かける『食育』ですが、みなさんご存じですか？国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため『食育基本法』が制定され、毎月19日は「**食育の日**」とされています。食生活のこと、健康のこと、家族のふれあいのこと、食品の生産や消費のことを少しでも考えながら食事をしてみませんか。そこで、栄養管理室より、さまざまな『食』についての情報を毎月19日に『栄養ニュース』として発信していきたいと思えます。

夏野菜特集

今年の夏も例年にない酷暑が続くようです。しかし、暑いからといって偏った食生活になると夏バテしてしまいます。疲れやすい夏こそ、普段以上にしっかり栄養を摂る必要があります。今回は夏を乗り切るパワーの源、夏野菜を紹介します。



トマトに含まれる**ビタミンC**、**リコピン**、**カロテン**が、紫外線で受けた肌のダメージ回復、老化防止に役立ちます。また、免疫力を高め、風邪予防にも効果的です。



なすは水分が多く、体を冷やす作用があります。色素である**アントシアニン**には眼精疲労回復効果があるといわれています。



ゴーヤは、トマトの約5倍の**ビタミンC**が含まれ、美容と風邪予防に効果があるといわれています。**カリウム**は余分な塩分を排出し、利尿作用があり、むくみ防止に効果的です。また、独特の**苦味成分**は、胃壁を刺激して消化力を高めます。



オクラの粘りの主成分「**ムチン**」は、胃の粘膜を保護したり、消化吸収を助ける効果があります。

食欲が無いときは、**お酢**や**柑橘類**の酸味、**ネギ**や**生姜**、**青しそ**などの香味野菜を活用して、食欲をそとる味の工夫を☆



暑い夏こそ、バランスのいい食事を
しっかり食べて、夏バテ予防しましょう！



食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。