

## 夏野菜

～夏野菜を食べて夏バテを防ごう!!～

8月ともなると夏の疲れがたまる頃です。暑い、食欲がないからといってそうめんやそば、冷奴といった冷たいものだけですましてしまうと夏バテしてしまいます。今が旬だからこそ栄養満点の夏野菜を食べて、夏バテを防ぎましょう。





### 👉 夏野菜のパワー

夏が旬の野菜にはトマト、きゅうり、ナスなどがありますが、どれも1年中店頭で並んでいるので旬の野菜といってもあまりピンとこないかもしれません。しかし、見た目は変わらなくても旬のものの方がビタミン、ミネラルを多く含み、味もしっかりしています。

夏野菜は太陽をたくさん浴び、みずみずしく、栄養素が豊富に含まれています。夏になると暑さで体がほてったり、熱がこもったりします。また、なかなか疲れがとれずに食欲が落ちるといこともよくあります。こんな時は夏野菜をしっかり食べることで、体を正常に保ってくれます。しかし、夏野菜だけ食べればよいわけではないので、バランスのとれた食事をしましょう。



### 👉 夏野菜の種類

<p>トマト</p> 	<p>トマトの赤い色はリコピンという成分で、有害な活性酸素の働きを抑える抗酸化作用が強く、がんや動脈硬化などを予防してくれます。また、メラニンの生成を抑え、美白効果も期待できます。完熟するほどリコピンは増え、しかも、生で食べるより加熱したほうがリコピンの吸収がよくなります。トマトには昆布と同じ旨み成分のグルタミン酸が含まれているので、スープや煮込み料理に使うとおいしくいただけます。</p> <p><b>*おいしい選び方*</b> ヘタの部分が緑色でしっかりとした重みがあり、皮にハリとツヤがあるもの。</p>
<p>きゅうり</p> 	<p>成分の約95%が水分です。きゅうりはカリウムを多く含み、利尿作用があるためだるさやむくみの解消に効果的です。また、ビタミンCを壊す酵素を含んでいますが、酢や柑橘類の酸がこの働きを抑えてくれます。サラダや和え物にするときはそれらを使うといいでしょう。</p> <p><b>*おいしい選び方*</b> 切り口が黒ずんでなく、トゲがとがっているもの。</p>

<p>ナス</p> 	<p>90%以上が水分です。皮に含まれる成分はナスニンというアントシアニン系の色素で活性酸素の働きを抑制し、がんを予防するほか、血管をきれいにし動脈硬化や高血圧を予防する効果があります。また、アントシアニンには眼精疲労回復効果もあります。</p> <p><b>*おいしい選び方*</b> 皮の色が濃くてツヤがあり、変色がないもの。ヘタがしっかりし、トゲが鋭くとがっているもの。</p>
<p>ピーマン</p> 	<p>ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強く、メラニン色素を分解する働きがあります。また、β - カロテンが豊富に含まれており、油と相性がいいので油と一緒にとると効率よく吸収できます。</p> <p><b>*おいしい選び方*</b> 切り口が新鮮で変色していないもの。肉厚で弾力があるもの。</p>
<p>ゴーヤ</p> 	<p>独特の苦み成分に含まれるモルルデシンは、胃液の分泌を促進して食欲を増進させてくれます。肝機能を高め、血糖値を下げる効果もあると言われています。ビタミンCが豊富に含まれており、加熱しても壊れにくいのが特徴です。</p> <p><b>*おいしい選び方*</b> 鮮やかな緑色で黄色く変色しておらず、重みがあり、イボがしっかりしているもの。</p>
<p>モロヘイヤ</p> 	<p>カロテンの含有量は野菜の中でも多く、ビタミンB<sub>1</sub>、C、Eも豊富です。ぬめり成分のムチンは、たんぱく質の消化を促し、胃腸などの消化器官の粘膜を保護して消化不良や食欲不振を防ぎ、夏バテ予防に効果的です。また、水分を吸収し、胃や腸管を刺激することで便秘改善などを促し、コレステロールや血糖値の上昇を抑える働きがあります。</p> <p><b>*おいしい選び方*</b> 葉にハリがありみずみずしいもの。</p>
<p>オクラ</p> 	<p>ねばり成分にはモロヘイヤと同様ムチンと、水溶性食物繊維のペクチンが含まれています。ペクチンは血中コレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。ねばり成分は細かく刻むことで増します。</p> <p><b>*おいしい選び方*</b> 鮮やかな緑色で、うぶ毛がすきまなく生えているもの。</p>
<p>かぼちゃ</p> 	<p>カロテンが豊富で肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。血行を促進し体を温めてくれる働きのあるビタミンEも多く含まれているので、冷えから体を守ってくれます。</p> <p><b>*おいしい選び方*</b> 皮にツヤがあってかたく、しっかりと重みがあるもの。ヘタは枯れてまわりがくぼんでいるものが完熟しています。</p>
<p>しそ</p> 	<p>しその特有の香りはペリルアルデヒドという成分で嗅覚神経を刺激して胃液の分泌を促し、食欲を増進させます。さらにこの成分は強い防腐作用をもち、食中毒の予防にも役立ちます。</p> <p><b>*おいしい選び方*</b> 皮の緑が濃く葉先までピンとしていて、みずみずしいハリとツヤがあるもの。</p>
<p>みょうが</p> 	<p>みょうがの香り成分はアルファピネンというもので、食欲増進、消化促進、血行促進、発汗作用といった効果があり、夏バテ予防に効果的です。</p> <p><b>*おいしい選び方*</b> 傷がなく、締まっていてつぼみが見えていないもの。</p>
<p>にんにく</p> 	<p>アリシンが多く含まれます。アリシンは体の中でビタミンB<sub>1</sub>と結合すると、疲労回復効果があります。刻んで油で炒めるとその効果はより一層アップし、がんを予防したり、血液サラサラにするなど様々な効果があります。</p> <p><b>*おいしい選び方*</b> 粒が大きく、かたくてしまりのあるもの。軽いものは乾燥しすぎています。</p>

# 👉 おすすめ一品料理

## ゴーヤとツナのカレーチャンプルー

エネルギー 192kcal	ビタミンC 23mg	塩分 1.9g
------------------	---------------	------------

材料	2人分
ゴーヤ	1/2本
塩	小さじ1/3
ツナ(油漬)	小1缶
玉ねぎ	1/2個
にんにくのみじん切り	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/3
カレー粉	小さじ1

### 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取って薄切りにする。塩小さじ1/3をふって5分おき、水気をしぼっておく。玉ねぎは1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにくを炒め香りが出てきたら、玉ねぎ、塩、カレー粉を入れて中火で炒める。玉ねぎに油がまわったら強火にしてゴーヤを入れて炒め合わせ、水大さじ2(分量外)をふる。
- ③ 水気がなくなったら油をきったツナを加えて手早く混ぜて出来上がり。

食欲増進効果のあるゴーヤを使ったレシピです。ゴーヤの苦味はツナとカレー粉を使うことでまろやかに、食べやすくなります。

## トマトのひんやりマリネ

エネルギー 104kcal	ビタミンC 19mg	塩分 1.0g
------------------	---------------	------------

材料	2人分
トマト	1個
きゅうり	1/2本
青じそ	2枚
濃口しょうゆ	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1/2
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2

### 作り方

- ① トマトはヘタを取って縦半分に切り、一口大の角切りに切る。きゅうりは1cm角に切る。青じそはみじん切りにしておく。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、トマト、きゅうりを入れてあえ、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。
- ③ 器に盛り、最後に青じそを散らす。

夏のほてった体を冷やしてくれる1品です。食欲のないときでも食べれるように、酢と青じそでさっぱりとした味にしました。

## すずちゃんのお知らせ

### 難病の子どもの夢を叶えるために…

すずらん薬局グループでは、古切手、書き損じたハガキを集めています。難病の子どもたちの夢を叶えるために使われますので、お家にありましたら薬局窓口までお持ち下さい。その後、『メイク・ア・ウィッシュ・オブ・ジャパン』に送ります。ご協力よろしくお願いいたします。

★使用済みの切手は、右図のように消印を切らないで台紙ごと切手のまわりを切ってください。

★表や裏を書き損じたハガキは、未投函のはがきが対象です。



# 薬剤師からのミニ情報

## あせもについて



あせもは小児によくみられますが、たくさん汗をかく今の季節は大人でも油断できません。汗は体温調節や老廃物の排出などの働きがあり汗をかくことは必要なことです。しかし、かいた汗をそのままにしておくと皮膚表面に垢や汚れが溜まります。すると、汗が汗腺の出口につまり皮膚の中に溜まることで炎症をおこし、あせもが出来ます。



### あせもの種類

あせもには種類があります。

すいしょうようかんしん

**水晶様汗疹**：皮膚の表面近くに汗が溜まることでできます。透明、もしくは白っぽい水ぶくれがたくさんできますが、かゆみはなく自然と治るため特に治療は行いません。

こうしよくかんしん

**紅色汗疹**：皮膚の深いところに汗がたまってでき、赤く小さなブツブツができます。かゆみのほかにチクチクやヒリヒリした感じもあります。治療にはステロイド外用剤を用います。

アンテベート(軟膏、クリーム)、ロコイド(軟膏、クリーム)、  
リンデロンVG(軟膏、クリーム、ローション)、など

小児などでは掻きすぎて、とびひなどの感染症を起こすこともあるため、かゆみに対して抗ヒスタミン剤などのかゆみ止めを用いることもあります。

しんざいせいかんしん

**深在性汗疹**：皮膚のさらに深いところで炎症がおこるあせもですが、亜熱帯などに多いため日本ではあまり見られません。



### かいた汗はそのままにしないで！

あせもの予防にはかいた汗をそのままにしないことが大切です。

- ①吸湿性のよい木綿などの服を着て、汗をかいたらこまめに着替える
- ②汗をかいた後はシャワーで洗い流したり、清潔なタオルなどでやさしく拭き取る

適切に対処して暑い時季を快適に過ごしましょう。



★次回のテーマは、**乳酸菌**を予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>