

このたびの豪雨災害により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地域の一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

8月になりましたね。今年も暑くなりそうです。

マスク着用も当たり前になっているこのご時世、コロナ感染と同時に熱中症にも気をつけなくてははいけません。

こまめな水分補給を、薬局では声掛けをしています。

コロナに負けるな、熱中症にならないように！！

この夏は、生きるための課題がいっぱいあります。

私は、

国からの推奨しているルールを厳守し、自分を守ることを実行します。

安心して住める世の中にする協力をする。

辛いことも多いですが、前向きに進んでいきます。生意気なことを申しましたこと、すみません。



さて、暑さで疲れが出やすいこの時期は、体調を維持する為に

栄養のバランスの取れた食事を摂ることが大切です。

さっぱりして食べやすい麺類だけですませたり、冷たい物ばかりを

摂りすぎるのもよくありませんね。

不足しがちな「たんぱく質」や汗で失われる「ビタミン」や「ミネラル」を

しっかり摂らなければいけません。

今回は、ビタミンやミネラルを美味しく補給できる夏野菜についてお話しします。



農林水産省のホームページ「夏野菜を食べよう」を参考にしました。

## そもそも、野菜は一日にどのくらい食べればいいのか？

厚生労働省が推進する健康づくり運動では、健康の維持・増進、生活習慣病対策として、

成人では1日当たりの平均摂取量 350g が目標値となっています。

たとえば、夏野菜で換算すると、右の写真のような分量になります。

野菜はゆでたり炒めたりすることでかさが減るので、

いろいろな調理法でたくさん食べたいものです。



## 「旬の野菜」を食べると、なにがいいの？

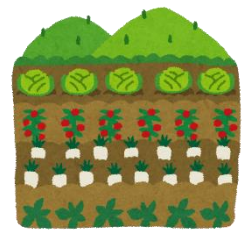
旬の野菜とは、私たちが住んでいるそれぞれの地域の自然の中で、

最も適した時期に太陽と大地の恵みを受け育ったものをいいます。

新鮮で、栄養価が充実していて、出盛り期なので値段も手頃なのが魅力です。

たとえばトマトは、1年中手に入る野菜ですが、リコピンという赤色色素の含有量を比べると、

旬の8月が2月の約3倍も多いです。



## 新鮮野菜を見分けるポイントと、野菜別の調理のコツ



### トマト

鮮やかな赤色でコロンと丸みがあるもの。

皮が鮮やかな赤色で、色むらがなく、ハリとツヤがあること。

また、全体に丸みがあり、ズシリと重みがあることも大切。

ヘタも、鮮やかな緑色で、ピンとハリがあるものを。

加熱調理することで甘みやうまみがアップ

生でサラダやジュースにするほか、煮込み料理、炒め物など、幅広く使える。

加熱すると甘みやうまみがぐっと増す。

肉や魚、野菜、豆、卵など、幅広い食材と合うのも特徴。



## なす

紫色が濃く、ツヤがあるものがベスト  
紫色が濃く、ツヤがあり、ヘタの下まで太っているものを選ぶ。  
さらに、持ったときに弾力と重みがあること。  
また、ヘタの色が黒く、ガクの部分ごとがっているのも新鮮さの証し。  
煮物や漬け物のときは、アクを抜き、変色防止  
煮る、焼く、炒めるなどさまざまな調理に向く。  
煮物や漬け物のときは、水にさらしてアクを抜き、変色を防ぐ。  
ガクにもうまみがあるので、丸ごと煮るときなどは残しておいて。



## きゅうり

ズシリと重く、太さが均一なものがおすすめ  
ハリと弾力があり、持ったときにズシリと重く、太さが均一のものを選ぶ。  
曲がっていても味には大きな影響はない。  
イボ付き品種なら、イボがとがっているものがよい。  
青臭さが気になるときは、塩で下処理  
酢の物、和え物、漬け物、サラダのほか、炒め物もおいしい。  
板ずりや塩もみをしてから調理すると、独特の青臭さが消える。  
切り方を変え、食感の違いを楽しむのがおすすめ。



## ピーマン

鮮やかな緑色や、ハリ&ツヤがポイント  
濃く鮮やかな緑色で、ハリとツヤがあり、肉厚そうなものを選ぶ。  
軽く押したとき、弾力があるのも大切。  
ヘタも、ピンとしていて、緑が鮮やかなものがよい。  
炒めるときは、強火で手早く、色よく  
油とよく合うので、炒め物がおすすめ。  
色と歯ざわりを生かすため、強火でさっと調理して。  
生で食べるときは、5分ほど水にさらしアクを抜いて、シャキッとさせること。



## えだまめ

さやの緑色が鮮やかで、うぶ毛が濃いこと  
さやの緑が色鮮やかで、豆のシルエットがくっきりし、大きさがそろっているものを選ぶ。  
また、うぶ毛が濃いものほど新鮮。  
枝付きは日もちして、味も落ちにくい。  
鮮度がいいうちにゆでるのがコツ  
足が早いので、買ったその日のうちにゆでる。  
ゆでる前に多めの塩でもんでおくと余分なうぶ毛が取れ、色よく仕上がる。  
ゆで上がったなら、ざるにあけて、冷ます。

参考になりましたでしょうか。ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む旬の夏野菜を  
しっかり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

## 先輩からひと言

こんなことわかっているわ。主婦の知恵袋にはあるんだわ。  
え…、リコピンね。ふ…ん、なすのヘタね。



参考になったのかな……。

## よろしかったら…

自宅の畑でゴーヤの花がきれいに咲いていました。

昨年と比べると、今年は葉っぱが大きく育っています。

雨が多いからでしょうか？

グリーンカーテンとして夏の暑い日差しを和らげるためにされているお宅もありますが、

ゴーヤは、我が家は食用です。

ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくい為、炒め物や揚げ物にもおすすめです。

