

食育通信

令和6年度7月号
相模原市食育推進プロジェクト会議発行



成長期に大切な食品 ～夏の野菜・果物～

令和6年度の食育通信では、1年間を通して成長期に大切な食品について紹介します。今回は、夏の野菜と果物についてお届けします。

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテの原因になります。夏野菜は一般的に水分を多く含むため、体温を下げるはたらきがあります。暑い夏を元気よく乗り切るためにも、夏野菜を積極的にとって、体のコンディションを整えましょう。また、夏の果物にも水分を多く含む、メロン、すいかなどがあります。夏の果物も食卓に取り入れましょう。

夏の野菜・果物を食べよう ～それぞれの特長を知ろう～

〈トマト〉

トマトの旨味成分は、グルタミン酸で、昆布と同じ旨味成分です。また、抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれています。



〈なす〉

なすの紫色には、ナスニンという色素成分が含まれています。ナスニンは、血中のコレステロール値を下げると言われていています。



〈きゅうり〉

水分とカリウムが豊富に含まれています。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があります。



〈かぼちゃ〉

β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれています。冬野菜のイメージがありますが、夏にとれる野菜です。



〈ブルーベリー〉

相模原市内のブルーベリー農家は増えていて、新鮮なブルーベリーの直売や摘み取り体験ができる農園もあります。「アントシアニン」を豊富に含むので、目の疲労を回復する効果があります。



〈メロン〉

カリウムが豊富に含まれています。甘い糖分はエネルギー補給になります。編み目のあるマスクメロン、皮に編み目のないプリンスメロン、赤い果肉が特徴的な夕張メロンなどの種類があります。



〈すいか〉

90%は水分でできています。甘味のブドウ糖や果糖は吸収されやすく夏バテを予防する効果もあります。

神奈川県では三浦半島で栽培されている三浦すいかが有名です。



8月31日は「野菜の日」です！



8月31日は、野菜「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の日です。1日に必要な野菜は生野菜で350g以上(緑黄色野菜120g以上、淡色野菜230g以上)とされています。野菜はゆでる、煮る、炒めるなど加熱するとかさが減り、たくさんの量をとる事が出来ます。350gの野菜の目安はおひたし、煮物、炒め物など小鉢5皿分です。1日に350gの野菜をとるには、朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べることが大切です。

出典・参考文献:少年写真新聞社「家庭とつながる!新食育ブック③成長期に大切な食品」、小学館「小学館の図鑑NEO野菜と果物」、文化出版局「くだものノート」、東京都公式ホームページ「野菜、あと一皿!」

次号は、「成長期に大切な食品～いも～」についてお届けします。