

栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 68 平成26年7月号

夏野菜のパワー

不足しがちなビタミンの補給に…

免疫力を高めるビタミンC、老化防止や抗酸化作用のあるビタミンA(カロテン)やビタミンEを多く含む夏野菜を食べましょう！

トマト

抗酸化作用が強く、美容効果もあり◎
体の代謝も良くする。



ピーマン

赤・黄・緑の順でビタミンCが豊富。
唐辛子と同じ成分のカプサイシン
も含み、新陳代謝を良くしダイエ
ットにも効果的！



かぼちゃ

食物繊維も多く含まれ、便秘解消にも
効果的！



夏バテ防止に…

ヌルヌル、ネバネバした夏野菜は夏バテ防止に効果的です！
粘り成分である「ムチン」は、胃の粘膜を保護したりたんぱく質の消化吸収を
助けるほか、疲労回復や老化防止にも効果的です。

オクラ



モロヘイヤ



など

水分補給の強い味方に…



夏の水分補給は脱水症や熱中症の原因になります！
水分を多く含む夏野菜を食べ脱水症や熱中症を予防しましょう。

なす



きゅうり



など

その他オススメ夏野菜

枝豆



アルコールから肝臓を守る
働きがあるため、ビールに
枝豆はいい組み合わせ◎

ゴーヤ



トマトの5倍の
ビタミンCを含む！

とうもろこし

とうもろこしのビタミンは
茹でてでも失われにくい！



気温が上昇し暑い季節となりました。暑い夏は食欲も減退しがちです。
夏バテにならない為にも夏野菜で栄養を摂り、暑い夏を乗り切りましょう！

管理栄養士の

おすすめメニュー

山形の だし

材料(2人分)

なす	60g
きゅうり	60g
オクラ	10g
みょうが	6g
大葉	2g
納豆こんぶ	2g
めんつゆ	16g

全ての野菜を粗く刻み、めんつゆで和えれば
出来上がり！時短メニューです。



食欲が落ちる暑い日に
オススメです！
ご飯や豆腐の上にかけて
も美味しいです◎