



吉川の夏野菜をおいしく食べて、夏バテ予防をしよう！

これからますます気温が高くなりますが、そこで注意したいのが、熱中症や夏バテです。暑い日が続くと、体のだるさを感じたり、食欲がなくなったりする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

小まめに水を飲むことも大切ですが、夏野菜からも水分を取ることができるのをご存じですか。今月号では、吉川で採れる夏野菜と、そのおいしい食べ方をご紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。

問合せ：農政課 ☎982・9482 FAX981・5392



夏野菜とは

夏野菜とは野菜の中でも夏の時期（6月から8月）に旬を迎える野菜を指します。夏の太陽をたっぷり浴びて育つ野菜は、夏に必要な栄養素であるβカロテンやビタミンC、ビタミンE、カリウムなどをたくさん含んでいます。

夏野菜の特徴

栄養価が高い

夏の強い日差しを浴びることで、私たちの体内には老化の原因になる活性酸素が発生します。体内中の活性酸素が増えてしまうとシミ・シワが増えたり、動脈硬化や心筋梗塞などの原因になったりします。

夏野菜に含まれるβカロテンやビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類は「抗酸化ビタミン」とも呼ばれており、体内の活性酸素を除去する役割を果たします。その他にも水分やカリウムを豊富に含むものも多く、体温を下げてくれる効果も期待できます。

用語解説

●ビタミン

糖質や脂質、タンパク質の代謝を円滑に進めて潤滑油のような働きをする栄養素です。体に必要な量はわずかですが、人の体内ではビタミンを必要量合成できないため、食品から摂取しなければなりません。

●ミネラル

臓器や細胞の活動のサポートをして体の調整役になったり、歯や骨などの体を構成する材料になったりと、その働きは重要で、多種多様です。ミネラルも必要量合成できないため、食品から摂取しなければなりません。

色鮮やかでみずみずしい

太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜は「緑」「黄色」「赤」など、どれも色鮮やかで食欲をそそり、みずみずしくジューシーな味わいのものが多いのも特徴の一つです。生で食べられるものが多く、暑い夏に加熱調理の必要がないのもうれしい特徴といえます。