

号外編

Let's 食育

食育推進キャラクター
でこん丸



蒸し暑い日が続いておりますが、夏バテなどしていませんか？
暑さのせいで、体がだるく、食欲がなくなる、眠れない、疲れが取れにくいなどといった症状を引き起こしやすくなります。

夏バテにならないためにも、しっかり食べて、よく寝て、この暑い夏を乗り切りましょう！

「夏野菜を食べよう」～地産地消及び農林漁業体験の推進～

夏バテにならないように意識して食べているものってありますか？

塩分をとるために梅干しを食べている、という方や、いつもより細目に水分をとるようにしている、という方は多いのではないのでしょうか。

色々な食品がありますが、今回は、「夏野菜」についてご紹介させていただきます。



○夏野菜の特徴

「夏野菜」というと、トマト、きゅうり、なす、かぼちゃ・・・など色々ありますが、基本的に水分が多く、体を冷やす作用を持っているものが多いのが特徴です。また、旬のものは、他の時期に比べて栄養価が高いものが多くなっています。

○鹿児島市で採れる夏野菜

にがうり

旬：6月下旬～8月下旬

ビタミンC、食物繊維、鉄分を豊富に含んでいます。

独特の苦みの成分には、食欲を高め、夏バテを防ぐ効果があります。



なす

旬：6月～9月

水分を多く含んでおり、体温を下げる働きをします。

紫色の皮に含まれている色素には、血液をさらさらにする抗酸化作用があります。



とうもろこし (スイートコーン)

旬：5月中旬～6月中旬

世界三大穀物と言われるほど、糖質を多く含み、エネルギーの補給源となります。

また、食物繊維を含むので、便秘改善にも役立ちます。



オクラ

旬：5月中旬～8月

水溶性の食物繊維や、ビタミン類、ミネラルも豊富に含んでいます。

水溶性の食物繊維には、整腸作用があります。



かぼちゃ

旬：5月中旬～6月、11月

ビタミン類、炭水化物を多く含み、エネルギー源となります。

また、長期保存が可能で、古くから「冬至に食べると風邪をひかない」と言われています。

夏野菜は他にも色々あります。
夏野菜を食べて、夏を乗り切りましょう！



令和元年
8月発行