

食育通信7月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは

『夏野菜を食べよう!』です。

梅雨が明け、毎日暑い日が続いていますが、強い日差しを浴びて生長する夏野菜は、色鮮やかで、食感もよいのが特徴です。例えば、トマトやピーマン、ナス、トウモロコシなどといった夏野菜には、暑い夏を乗り切るための栄養素であるビタミン類やカリウム、β-カロテンが多く含まれています。これから暑さがこたえる時季に入ります。栄養が豊富な夏野菜をたっぷり食べて、暑さに負けないように、体調を整えましょう。



夏野菜の主なはたらき

- 夏バテ予防
- 水分補給(熱中症予防)
- 利尿作用(むくみ予防)
- 肌を守る(紫外線対策)
- 胃腸を守る



夏こそ摂りたい栄養素

ビタミンC
が豊富

ピーマン、ゴーヤ、
トマトなど

【ビタミンCのはたらき】

- ・コラーゲンの生成を助ける
- ・免疫力を高める
- ・ストレスに対抗できる作用をもつ

ビタミンE
が豊富

パプリカ、カボチャ、
モロヘイヤなど

【ビタミンEのはたらき】

- ・血行を促進させ、冷え性・肩こり・腰痛を緩和させる
- ・血管を健康に保つ

カロテン
が豊富

オクラ、トマト、
ズッキーニなど

▶必要な分だけ体内でビタミンAに変換

【ビタミンAのはたらき】

- ・肌の健康を維持する
- ・発育を促進する



夏野菜の効果的な食べ方

- なるべく素材そのものを生かした調理法で、シンプルに食べる。
- 胃腸が弱い人は、加熱をして食べる。
- 発汗を促す激辛料理は避ける。濃すぎないやさしい味付けがよい。

食育通信は、[食育の日](#)に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。
食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページ
をご覧ください。

来月8月号の特集は「生ごみリサイクルがエコでお得」です。お楽しみに。



久留米市食育推進会議事務局（食育通信担当：久留米市農政部農業の魅力促進課内）

TEL：0942-30-9165 FAX：0942-30-9717 E-mail：noumi@city.kurume.lg.jp