

栄養科だより

第11号 2020年6月発行

もうすぐ夏がやってきます。

そんな夏に旬をむかえる食材の

「トマト」「きゅうり」「オクラ」を紹介します。



トマトの栄養成分



- ・リコピン
活性酸素を減らす働きがあります。
- ・βカロテン
リコピン同様に高い抗酸化作用があります。
- ・カリウム
塩に含まれるナトリウムの排泄を手助けしてくれます。

きゅうりの栄養成分



- きゅうりには体内にこもった熱を排出させる効果があります。
- ・βカロテン
抗酸化作用があります。体内ではビタミンAに変わり、視力維持や粘膜、皮膚の健康維持に働いてくれます。
- ・カリウム
トマト同様にナトリウムの排泄を手助けし、利尿作用もあることからむくみの解消にも良いとされています。

オクラの栄養成分



- ・ペクチン
水溶性食物繊維の一種です。粘性・吸着性があり、一緒に摂取した糖や脂肪の吸収を緩やかにしてくれます。また、整腸作用も期待できます。
- ・ムチン
ネバネバの代用的な成分です。胃の粘膜を保護したりたんぱく質の消化吸収を助ける働きがあります。

～簡単♪夏野菜サラダ～



材料 (3人分)

- | | |
|-------------|-------|
| ・ミニトマト | 9ヶ |
| ・きゅうり | 1本 |
| ・オクラ | 4本 |
| ・サラダチキン | 80g |
| ・ごま油 | 大さじ2杯 |
| ・めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ2杯 |

栄養価 (1人分)

- | | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 132kcal |
| ・たんぱく質 | 8.5g |
| ・脂質 | 8.4g |
| ・炭水化物 | 6.1g |
| ・食塩相当量 | 1.3g |

作り方

- ①ミニトマト、きゅうり、オクラは食べやすい大きさに切ります。
- ②ごま油とめんつゆはあらかじめ混ぜておきます。
- ③ほぐしたサラダチキンと①で切った材料、②を加えて和えます。
- ③皿に盛り付けて完成です。

ワンポイントアドバイス

- ・エネルギー量が気になる方はごま油の量を大さじ1杯に調節しましょう。1人あたり35kcal減らすことができます。
- ・トマトに含まれるリコピンは脂溶性であるため、油と一緒に摂ることで体内での吸収率があがります。

<参考文献>

- ・カゴメ:野菜の栄養、効果、<https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/>(2020年6月14日)
- ・食べ合わせ大百科、<https://tabeawase.sakura.ne.jp/>(2020年6月14日)