

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。

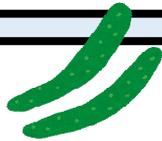


トマトの栄養



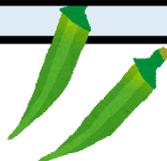
- ・リコピン
活性酸素を減らす働きがあります。
- ・βカロテン
リコピン同様に高い抗酸化作用があります。
- ・カリウム
塩に含まれるナトリウムの排泄を手助けしてくれます。

きゅうりの栄養



- 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



- ・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、整腸作用も期待できます。

～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36kcal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)