

旬の野菜の栄養

今年の夏は暑いですね。夏野菜が出回るのも少し早かったような気がします。

今ではほとんどの野菜が1年中手に入りますが、ナス、トマト、キュウリ、レタスなどは夏が出盛りで、お値段も安く、味もよくなります。夏のトマトと冬のトマトを比べると、夏の方が真っ赤で味が濃いですよ。実際の栄養成分にも違いがあるようです。

右のグラフは、東京とその近郊店舗で売られているトマトを1年間分析したものです。トマトの主要な成分であるカロテン(ビタミンAの一種)を比較してみると、7月は528 μ gあるのに対し、11月は半分以下の241 μ gとなっています。

夏には夏の野菜をどんどん食べましょう。



トマトのカロテン含有量の月別比較



※厚生労働省 e-ヘルスネットより



家庭で簡単に食べるには、あらかじめカットしてある野菜を使うのも一つの方法です。

これにミニトマトなども2、3個一緒に食べると、ぐっと栄養バランスがよくなります。麺類だけになりがちな昼食にいかがでしょう。

サラダの中でも、ポテトサラダ、マカロニサラダ、カボチャサラダには気をつけてください。炭水化物が主成分で、味付けに脂質が多くなるため、高カロリーです。家で作る時はレモンやお酢を加えると、マヨネーズを減らすことが出来ます。



暑い季節にはサラダなど生野菜がおいしく感じられます。食事の前に野菜を食べると血糖値の上昇が緩やかになります。また食べ過ぎを防ぐ効果にもつながります。

暑いから何か食べたいと思ったときに、ついアイスやジュースを手にとっていませんか？ 思い切って冷やしたキュウリやトマトを食べてみると、案外すっきりすることもありますよ。

魚焼きグリルを使って

チキンサラダ

野菜150g
あります



鶏モモ肉に塩・こしょうをして、魚焼きグリルで10～15分程度、好みの焼き具合まで焼きます。(鶏モモ肉は物によってかなり大きさが違います。1枚250g～400g程度。大きい物は3人分くらいになります)

魚焼きグリルを使うと、フライパンより余分な油が落ちてカリッと焼けます。



お好みで
レモン汁をかけても！