



8月号

2025

栄養だより

NUTRITION LETTER



さぬき市民病院

栄養管理科発行

今月のトピックス Topics

旬の夏野菜を食べよう！

いよいよ夏本番！暑さで食事の量が減っていませんか？夏野菜には、**疲労回復**や**食欲増進**などの作用を持つ**栄養成分**が含まれています。今月のトピックスは、「旬の夏野菜を食べよう！」です。

トマト



赤い色を出す成分の**リコピン**には**抗酸化作用**があり、加熱したり、油とともにとると体に吸収されやすい。

ゴーヤ



ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくい。**苦み成分**は**胃液の分泌**を促して**食欲を増進**させてくれる。

なす



皮に含まれるポリフェノール成分の**ナスニン**は、**活性酸素の働きを抑える**といわれている。

みょうが



香気成分の **α -ピネン**は**発汗を促し、食欲も増進させる**といわれる。**利尿作用**のある**カリウム**も含んでいる。

農林水産省特集 1 夏野菜 (2) 参照

みょうが以外にも大葉やしょうが、にんにくなどの香味野菜は、食欲を促進するのでおすすめです。

元気に過ごすためには主食・主菜・副菜のそろった食事が重要です。夏野菜を上手に取り入れて暑い夏を乗り切りましょう。

今月のレシピ Recipe



揚げなすサラダ



材料 4人分

なす	320g	酢	12g
揚げ油	適量	塩	0.8g
玉ねぎ	40g	こしょう	少々
みょうが	8g	オリーブ油	4g
明太子	40g	青じその葉	2枚
酒	4g		

作り方

【準備】

- ① なすは、乱切りにする。
- ② 切ったなすは、流水にさらしアクを取り、ざるに打ち上げる。
- ③ 玉ねぎ・みょうがは、薄切りにして水にさらしておく。

【調理】

- ① なすは、揚げ油(175℃)で素揚げする。
- ② 明太子は、身をほぐし、酒をふってフライパンで炒りつけて冷ましておく。
- ③ ボウルに酢・塩・こしょうを入れ、オリーブ油を少しずつ加えながら混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ③になす・玉ねぎ・みょうが・明太子を加え、和える。
- ⑤ 器に盛り付け、せん切りにした青じそを上にも飾る。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

