

〜栄養だよい〜



Vol.51(2024年8月号)

【今月のテーマ】

夏が旬の野菜

暑さの厳しい季節となりましたね！皆様いかがお過ごしでしょうか？
今月のテーマは「夏が旬の野菜について」です。

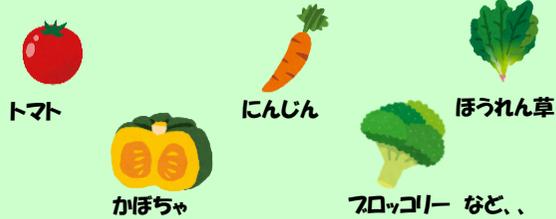
* 緑黄色野菜と淡色野菜

夏が旬の野菜の多くは「緑黄色野菜」に分類されます！

皆さんは「緑黄色野菜」と「淡色野菜」の違いはご存じですか？

緑黄色野菜

「可食部 100g あたりのカロテン量(色素成分)が 600 μg 以上の野菜」



淡色野菜

緑黄色野菜以外の野菜



1日にどのくらい野菜を食べたら良いのでしょうか？



1日に必要な野菜摂取量

生野菜で
350g

=



緑黄色野菜

生野菜で
両手 1 杯分(120g)

+



淡色野菜

生野菜で
両手 2 杯分(230g)

* 夏野菜の体にいい秘密

トマト

◎分類 「緑黄色野菜」

◎成分

赤い色素成分の「リコピン」や、「ビタミンC」「カリウム」が豊富！

◎期待される働き



動脈硬化予防



高血圧予防

オクラ

◎分類 「緑黄色野菜」

◎成分

おくらの特徴である「めめり」には、水溶性食物繊維の「ペクチン」が豊富！

◎期待される働き



胃の粘膜保護

糖尿病予防



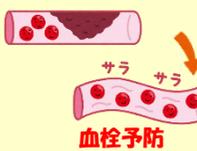
ナス

◎分類 「淡色野菜」

◎成分

紫色の皮に含まれる「ナスニン」、切ると変色する「クロロゲン酸」の2種類のポリフェノールが豊富！

◎期待される働き



血栓予防



高血圧予防

とうもろこし

◎分類 「淡色野菜」

◎成分

他の野菜より、糖質・たんぱく質・脂質を多く含みます♪

粒の皮には不溶性食物繊維が豊富！

◎期待される働き



便秘予防



栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！
お近くのスタッフまでお声がけください♪