

～栄養だよ！～



Vol.74 (2026年8月号)

【今月のテーマ】

8月4日は『栄養の日』

「栄養の日」は、毎日の食事や栄養について考えるきっかけの日として、公益社団法人 日本栄養士会が制定した記念日です。

この機会に旬の野菜を取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう♪

■ 栄養の日のご紹介 ■

「栄（えい）＝8」「養（よう）＝4」の語呂合わせから8月4日を栄養の日、8月1日から7日までの1週間を「栄養週間」とされています！

■ 今日から始める栄養習慣 ■

旬の食材を楽しむことから始めてみましょう！

季節ごとに旬を迎える食材には、その時期に美味しく食べられるだけでなく、体調管理をサポートする栄養素がたっぷり含まれています♪

■ 夏の旬食材「夏野菜」を取り入れよう ■

～ぜひこの夏とっていただきたい夏野菜をご紹介します～

トマト



＼リコピンで健康な体づくりを／

リコピンの抗酸化作用は「動脈硬化予防をサポートする強い味方」
リコピンは加熱しても成分が壊れにくい為、加熱調理がおすすめ♪
また油と一緒に摂ることで吸収率がUPする為、生野菜の場合はオリーブ油やドレッシングと一緒にとるのがおすすめです。

きゅうり



＼夏の水分補給にぴったり／

カリウムが比較的多めで、
むくみ対策や血圧管理に
役立つといわれています♪

なす



＼ポリフェノールが豊富／

ポリフェノールの一種である
ナスニンやクロロゲン酸を
含み、**抗酸化作用**が期待
できるといわれています♪

ピーマン・パプリカ



＼嫌われがちな青臭さが、実は栄養の秘密／

独特な青臭さのもと「ピラジン」には**血流をサポート**する働きが期待されています♪また、ビタミンCを豊富に含み**風邪予防や皮膚・粘膜の健康維持**を助ける働きが期待されています。ピーマンのビタミンCは葉物に比べて加熱に強く、油と炒めることでβ-カロテンなど脂溶性ビタミンの吸収率もUPします♪

オクラ



＼水溶性食物繊維が豊富／

水溶性食物繊維は整腸作用の
他、**血糖値上昇を抑制する**
働きが期待されています♪

とうもろこし



＼腸の大掃除をお手伝い／

不溶性食物繊維を豊富に含み、
腸の働きを刺激して
便秘を整える働きが期待
されています♪

旬の食材を楽しむことは、季節を感じながら健康づくりに繋がる大切な習慣です。日々の食事に夏野菜を取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう♪

栄養相談受付中！

お近くのスタッフまで
お声がけください♪