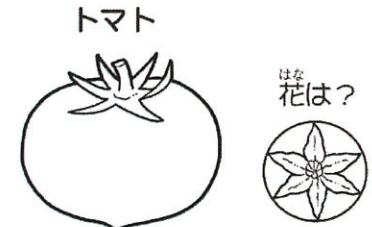




くまの子倶楽部

2019年8月



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

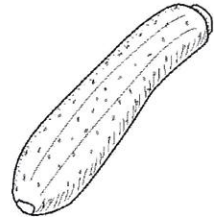
今月は夏野菜のトリビアをご紹介します。

### モロヘイヤ



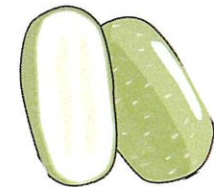
アラビア語で「王様の食べ物」という意味だそうです。ビタミンや、カルシウムが多く含まれ、ねばねばのもととなるムチンは疲労回復に効果があります。独特の風味があるので加熱調理が向いています。おすすめは、葉の部分を湯がいて刻み、かつお節とお醤油をかけた「おひたし」です。

### ズッキーニ

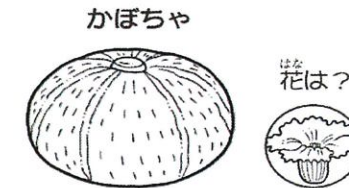


きゅうりと同じくカリウムやビタミンCが豊富。カリウムは体の中の余分な塩分を排出する作用があります。オリーブオイルで両面を焼いて塩をふるだけで、おいしくいただけます。また生食もできるので、薄く切ったズッキーニを塩もみし、塩昆布で和えるとサラダの出来上がりです。

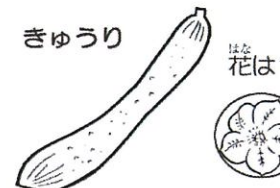
### とうがん



薄味でさっぱりとした食感です。95%が水分。カリウム・ビタミンCを多く含みます。鶏そぼろのあんかけにすると、とてもおいしいです。お味噌汁や、炒め物などどんな料理にも合う野菜です。暑い夏が旬の味を味わってほしいと思います。



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。



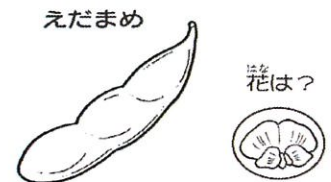
しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。