

終活よこはま

発行：終活よこはま編集委員会 所在地：神奈川県横浜市港北区新横浜2-15-19 (株)ニチリョク 新横浜事業所 <禁無断転載>

NOGAWA GROUP

花に想いを添えて

野川農園

TEL.044-788-4187 <http://www.nogawa-gr.co.jp/>

終活世代の「食」を考える 発見！夏野菜の魅力

過ぎやすかった季節も終わり、いよいよ夏がやってきます。外出時、思わぬ暑さに見舞われたり、エアコンの効きすぎのお店で冷えてしまったりと、何かと体調を崩しがちなこの季節。特に気を付けたいのは熱中症ですね。ご好評いただいている食シリーズの第3回は、この季節を健康に過ごす食事の工夫と、夏野菜を使ったお料理「ラタトゥイユ」のご紹介です。名前はハイカラですが、作り方は意外と簡単。それぞれの素材のおいしさも味わえる、とてもヘルシーなメニューです。ぜひお試しください。



▲夏野菜を使った「メカジキのソテー・ラタトゥイユソース」(ソースの作り方は下記参照)

夏野菜を食べる 熱中症対策！

「トマトが赤くなると医者が青くなる」というギリシャのことわざがあり、トマトの健康効果が優れていることを表すと同時に、旬の野菜には高い効果があるという意味も含まれています。夏野菜には、夏バテや熱中症を防ぐ効果のあるカリウムやビタミン類など、旬ならではの栄養素がたっぷり含まれています。熱中症とは、室内外を問わず、気温の高い場所にいることにより発汗し、体内の水分や塩分を失い、体のバランスが崩れ、体温調節ができなくなることで発症することにより発症する

夏野菜の優れた栄養素とは

代表的な夏野菜は、赤、黄、緑など、色が濃くカラフルなのが特徴。夏にピッタリなその栄養素と効能をご紹介します。

◆トマト
トマトに含まれるクエン酸には体力回復効果が。酸化作用のあるビタミンAとCもたっぷり。カリウムも豊富で高血圧予防も期待できます。

◆キュウリ・ズッキーニ
水分とカリウムが多く含まれています。汗をかく夏には最適な、最も代表的な夏野菜です。

◆ピーマン・パプリカ
βカロテンとビタミンCが豊富で体力回復や美肌効果が。特に黄・赤はレモン以上のビタミンCが含まれ、加熱しても損なわれないのが特徴です。

◆カボチャ
抵抗力を高めるβカロテンが豊富。皮やわたの部分の方が栄養価が高いので一緒に調理しましょう。



◆ゴーヤ
紫外線から肌を守る働きのあるビタミンCが豊富。カリウムも多いので、むくみを解消し代謝を促進してくれます。

◇◇◇
その他に、オクラ、インゲン、とうがん、モロヘイヤ、とうもろこし、みょうが、大葉なども栄養価の高い夏野菜です。夏の太陽で旨みもアップした夏野菜を毎日の食卓へ。レッツ健康ライフ！

紙上料理教室 「夏野菜の煮込み〜ラタトゥイユ〜」

◆材料 (作りやすい量の一例)

赤パプリカ：1個、黄パプリカ：1個、茄子：2本、ズッキーニ：1本、トマト(中玉)：4個(約450g)、カボチャ：200g、インゲン：8本、玉ねぎ：1/2個、ニンニク：1片、ガラスープの素：小さじ2、塩：小さじ1/2、味噌：大さじ1、オリーブオイル：大さじ2

◆作り方

- 赤パプリカ、黄パプリカ、茄子、ズッキーニ、トマト、カボチャ、玉ねぎは2cm角に、インゲンは2cmの長さに切る。
- 鍋にオリーブオイルを入れ中火にかけ、①の玉ねぎと、軽くつぶしたニンニクを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 炒めた玉ねぎに、トマト以外の野菜(①で用意したもの)と塩を加え、炒める。
- トマトとガラスープの素を入れ、沸いてきたら弱火にし、野菜が軟らかくなるまで30分程煮込み、味噌を溶かし入れる。
(出来上りは紙面左上の写真)



南フランスの野菜の煮込み「ラタトゥイユ」です。味噌でコクをプラス！肉や魚のソースにもおススメ！冷蔵庫で3〜4日保存可能です。

講師：かとうあやこ
(家庭料理研究家・豆腐マイスター)
ポジティブフルーツアドバイザー
<http://shuffstable.blog47.fc2.com/>



支える人、支えられる人、みんな、しあわせ。

C'est la vie 介護付有料老人ホーム **せらび新横浜**

C'est la vie!...すばらしい人生を送ろう

せらび新横浜の運営会社 日本ケアリンクは、東京都下でもっとも早く認知症高齢者グループホームの運営をスタートし、現在は、地域密着型の高齢者施設「せらびシリーズ」を中心に事業を展開している会社です。真心のこもったサービスを提供し、「せらび」を実現することが我が社のモットーです。

せらび新横浜 横浜市港北区北新横浜 2-2-3

市営地下鉄ブルーライン「北新横浜」駅 徒歩 5分
東海道新幹線・横浜線「新横浜」駅 徒歩 16分 / ブルーライン「新横浜」駅 徒歩 14分

ご入居者様 募集中

資料請求 見学のお申込み ☎045-533-5331
受付時間 / 9:00 ~ 18:00 (平日) [せらび新横浜](#) 検索



