

旬の野菜で元気になろう!

9月は夏から秋に変わる時期ですが、まだまだ暑い日も多く、夏の疲れが続いている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？この時期、秋野菜が出始めますが、夏野菜もまだ多く出回っています。気温や体調に合わせて夏野菜と秋野菜をうまく取り入れ身体の中から元気になりましょう！

夏野菜 と 秋野菜 の 特徴と種類

夏野菜

特徴

水分を多く含み、また、表面の色が鮮やかなものが多い。夏の暑さによる脱水症状や体熱感の軽減、紫外線による肌へのダメージの軽減、むくみ・だるさの解消に効果的なポリフェノール類やカロテノイド、ビタミンCやビタミンE、カリウムが多く含まれている。

種類



秋野菜

特徴

エネルギーの高いでんぷん質を含むものが多い。夏に消耗した体力の回復や冬場に備えてエネルギーの貯蓄、乾燥から粘膜組織を守るのに効果的な糖質、ビタミンC、食物繊維やカロテノイドが多く含まれている。

種類



簡単！おススメ料理

簡単だし(山形の郷土料理)



- きゅうりや大葉などの好みの野菜を細かく刻む
- めんつゆを好みの濃さに調節し刻んだ野菜と混ぜる

ポイント

暑い日や体熱感が強い時は、冷たい麺や冷奴にかけて。また、温かいご飯に乗せることで、食欲がない場合でもサラッと食べられますよ！

お好み野菜のポタージュ



- とうもろこしやかぼちゃなどの好みの野菜をスープ状に調理し、牛乳や豆乳、コンソメなどと合わせる

ポイント

同じ食材でも気温や体調に合わせて冷たくしてもよし！暖かくしてもよし！苦手な野菜もポタージュにすれば意外とスムーズに食べられる！かも。

お好み夏野菜のサッと炒め



- ピーマンやゴーヤなどの好みの夏野菜を適当な大きさに切る(肉類や卵などを加えても良い)
- 好みのオイルと調味料でサッと炒める

ポイント

多くの夏野菜は生でも食べられますが、火をサッと通すことで消化・吸収が良くなります。また、身体を冷やしすぎることも防げますよ！

お好み秋野菜のグリル焼き



- レンコンやさつまいもなどの好みの秋野菜を適当な大きさに切る(肉類などを加えても良い)
- グリルやオーブンで焼く

ポイント

でんぷん質の多い野菜はじっくり火を通すことで、栄養素はそのまま、甘みが引き出されます。皮付きで焼けば水分も保たれ、野菜特有の味や食感を楽しめますね！

旬の野菜はその時期に身体に必要な栄養素が多く含まれています。調理方法次第で、その栄養素をより効率的に摂り入れることができます。それぞれの野菜の特徴を知り、ご自分に合った調理方法を使って元気な身体を作りましょう！

