

～今が「旬」の夏野菜を食べよう～

「旬」とは、自然の状態ですべて野菜や果物、天然の魚などが最も多く獲れ、また味や栄養価も最も優れている時期のことを言います。

日本には、たくさんの旬の食べ物がありますが、これは、日本の地理的条件が大きく関わっています。日本は、大部分の地域において、「春」、「夏」、「秋」、「冬」の四季があり、また、国土が南北に広がっていることで、地域ごとに気候や自然環境に大きな違いがあります。このような季節の変化や多様な自然環境が、たくさんの旬の食材を生み出しているのです。さらに、国土が海に囲まれていることで、魚介類や海藻など、海の幸にも恵まれています。

現在では、農作物の栽培技術や魚等の養殖技術の向上、輸送網の発達や輸入食品の増加等により一年を通じて様々な食べものを得ることが出来るようになったことで、旬がわかりにくくなってしまった食べ物も多くなりましたが、旬の食べ物にはたくさんのメリットがあるので、積極的に食べてほしいと思います。

これからますます暑くなり、熱中症や夏バテなどが心配な季節になりますが、今が旬の夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



【「旬」の食べ物のメリット】

栄養価が高くておいしい 例えばトマトなら、旬のものの方が冬のものに比べて3倍のリコピンが含まれている。一方、冬が旬のほうれん草は、夏に比べて冬の方が栄養価が高く、甘みも強くて味が濃い。

価格が安くて環境にやさしい 夏が旬の野菜を、冬場にビニールハウス等で栽培した場合、多くのエネルギーや費用がかかるが、旬の季節に自然の気候のもとで育てれば、栽培にかかるエネルギーや費用が安く済み、その結果、価格も安くなる。

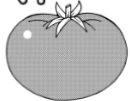
【夏野菜に多く含まれている主な栄養素】

カロテノイド 黄色、オレンジ色、赤色などの色素成分として多くの緑黄色野菜に含まれている。カロテノイドの一種であるβ-カロテンは、人参やかぼちゃ、ピーマンなどに多く含まれ、また、同じカロテノイドの一種であるリコピンは、トマトなどに多く含まれている。皮膚や粘膜を丈夫にしたり、肌や目の状態をよくしたりするなどの働きもある。油に溶けやすいので、炒め物や揚げ物で食べるのがおすすめ。

ビタミンC 多くの野菜や果物に含まれていて、野菜と果物以外の食品からはほとんど摂ることが出来ない栄養素。血管、粘膜、皮膚などを丈夫にする働きがある。体内に蓄積されないため、多少摂りすぎても過剰症の心配はないが、不足すると免疫力が低下して風邪をひきやすくなったり、髪のパサつきや肌荒れの原因となることも。また、出血した時に血が止まりにくくなる、壊血症になることもある。

ビタミンE かぼちゃやモロヘイヤなどに多く含まれている。血液の循環を良くする働きがあるので、冷え性や肩こりの改善に効果的。カロテノイドと同じく、油に溶けやすい性質を持っている。

トマト



西洋では「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、多くの健康効果を持っている。

ミニトマトは、栄養素はほとんど変わらないが、その含有量は一般的なサイズのトマトに比べて多い。

ピーマン



辛味の少ない唐辛子の一種で、一般的な緑色のピーマン

は、未熟な状態の実を収穫したものは、β-カロテン、ビタミンC・Eを多く含む、夏場の体力回復に欠かせない野菜の一つ。

かぼちゃ



緑黄色野菜の代表的存在。「冬至に食べると風邪をひかない」と言われるのは、β-カロ

テンやビタミンCが豊富なことに由来する。大きく分けて、西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポカボチャの3種類があるが、現在出回っているのは、主に西洋かぼちゃ。