



疲労回復に

トマト

赤い色素成分のリコピンにはがんや老化を予防する抗酸化作用があります。疲労回復効果が期待されるクエン酸や便秘改善に役立つペクチンも含まれています。

旬の時期 5～9月

主な栄養素 リコピン・ビタミンC など

おすすめの食べ方 サラダ・スープ

ピーマン

栄養価が高くビタミンCが豊富です。β-カロテンも多く含まれ、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し、老化防止や免疫力アップ、がんの予防にも役立ちます。

旬の時期 5～9月

主な栄養素 β-カロテン・ビタミンC など

おすすめの食べ方 チンジャオロース・肉詰め

老化防止や
免疫力アップに



改善に
むくみの



キュウリ

成分の約95%が水分で、カリウムが比較的多く含まれています。カリウムには利尿作用があるので、むくみの改善が期待できます。

旬の時期 6～9月

主な栄養素 カリウム・β-カロテン など

おすすめの食べ方 浅漬け・サラダ

ナス

90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。皮の色素は「ナスニン」というポリフェノールの一種。抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。

旬の時期 7～9月

主な栄養素 ナスニン・カリウム など

おすすめの食べ方 揚げびたし・天ぷら



夏バテや老化予防に



〈特集〉

Summer
Vegetables

夏バテ
防止に

夏野菜 いかがですか？

キュウリやトマト、ナスなど、夏になるとたくさんの野菜が旬を迎えます。夏野菜は、カロテンやビタミン類がたくさん含まれています。カリウムなどのミネラルも豊富で、中には、むくみ改善や体を冷やす効果を期待できるものも。夏バテ防止にもおすすめです。

今回は、12種類の夏野菜を紹介します。たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！





ゴーヤー

ビタミンCとカリウムが豊富です。独特の苦み成分の一つにモルディシンがあります。胃液の分泌を促して、食欲を増進させるなどの健胃効果があるとされ、夏バテ解消に効果的です。

旬の時期 6～8月

主な栄養素

ビタミンC・カリウム など

おすすめの食べ方

ゴーヤーチャンプルー・和え物

夏バテ
解消に



ミョウガ

さわやかな香りはアルファピネンという精油成分で、食欲を増進させる働きがあります。発汗や消化の促進に加え、血液循環や呼吸機能を高める効果があります。

旬の時期 6～9月

主な栄養素 カリウム・食物繊維 など

おすすめの食べ方 薬味・甘酢漬け

食欲増進で
夏バテ防止

食物繊維
たっぷり



トウモロコシ

糖やデンプンなどの炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギー食材です。腸をきれいにする効果のあるセルロースが多く、食物繊維の宝庫といわれています。

旬の時期 6～9月

主な栄養素 炭水化物・食物繊維 など

おすすめの食べ方 茹でる・焼きトウモロコシ

カリウム豊富で
低カロリー

ズッキーニ

ほのかな甘みと苦みが特徴です。淡色野菜の中ではカロテンを多く含み、ビタミンCと協力して免疫力の強化に役立ちます。

旬の時期 5～9月

主な栄養素

カロテン・ビタミンC など

おすすめの食べ方

油で炒める、焼く・カレーなどの煮込み料理



夏野菜
いかがですか？

美肌作りに
パプリカ

ビタミンCが豊富です。特に赤色はピーマンのおよそ2倍以上の量を含みます。シミやソバカスの予防やハリのある肌をつくるのにも有効です。

旬の時期 6～9月

主な栄養素 ビタミンC・β-カロテン など

おすすめの食べ方 サラダ・マリネ

夏バテ
防止に



ピリツと
辛味で
食欲増進

ショウガ

血行を促進し、身体を温め代謝を高める作用、抗炎症作用、鎮痛作用のほか、抗酸化作用が高く、がん予防に効果があるといわれています。

旬の時期 6～8月

主な栄養素 カリウム・食物繊維 など

おすすめの食べ方 生姜焼き・刺身と一緒に



感染症予防や
疲れ目に

カボチャ

β-カロテン、ビタミンE、Cが多く、これら3つの成分が相乗的に働き、免疫力を強化、細胞の老化を予防し、動脈硬化やガンなどの生活習慣病の発症や進行を抑制します。

旬の時期 7～12月

主な栄養素 β-カロテン・ビタミンE など

おすすめの食べ方 煮物・スープ



エダマメ

良質なタンパク質源でビタミンBIが豊富です。鉄、葉酸、ビタミンCを含み、貧血の予防に役立ちます。食物繊維、レシチンなどの成分は、生活習慣病の予防にも効果的です。

旬の時期 7～8月

主な栄養素

タンパク質・
ビタミンBI など

おすすめの食べ方

茹でる・まぜご飯



栄養価の高い
“畑の肉”

今回、紹介した夏野菜はさすが市で購入できます！

JA掛川市 新鮮安心市場
さすが市

掛川市弥生町234
定休日：水曜日
営業時間：9時～18時
☎ 0537-24-3128



Check! pumpkin Salad

カボチャの
サラダも
おすすめ
です！



たっぷり香味野菜の
味噌炒め



トマトのまぜご飯

すてきレシピで
紹介中！

今回ご紹介したトマト、ショウガ、ナス、キュウリ、ミョウガを使った料理を、11ページの「すてきレシピ」に掲載しています。ぜひチェックしてください。

すてき
レシピ