

## ワクワクワーク 講師養成講座 常備菜講師追加認定コース 春夏クラス 2日目

### ◆シンプルな常備菜

2日目のゴール：大切なことを知る。

### ◆夏バテを防ぐ常備菜

### ◆夏に補いたいもの

### ◆今月の食材

1. きゅうり
2. なす
3. 枝豆



## ◆夏バテを防ぐ常備菜

- ・たんぱく質、ビタミン、ミネラルを欠かさず摂ることをこころがけましょう。
- ・野菜たっぷり、ごはんのみそ汁という毎日のベースとなるバランスの取れた食事、水分補給、ビタミンCが大切です。
- ・夏野菜の常備菜を活用して、夏バテを防ぎましょう。

## ●水分補給について

- ・私たちのからだの水分量

大人の体重の約 60～65%は水分でできています。

乳児、子どもはもうちょっと増えて 70%、お年寄りだと 50～55%といわれています。

- ・子どもは大人よりも、多くの水分を必要としています。
- ・体内の水の大切な働き
- ・のどが渇く前に補給！

## ●水分補給のポイント

- ・一度にたくさんの水や冷たいものを摂ると胃の働きが悪くなりますので、少しずつ、一度にコップ 1 杯程度で飲みすぎないことを心がけてください。

## ●夏野菜からも水分補給を！

夏野菜と果物は（トマトやきゅうり、すいか、桃など）水分を豊富に含んでいます。

ビタミン、ミネラルがたっぷりで、体を冷やす働きがあるといわれています。

夏野菜を毎日食べることで体の水分不足を補えます。

## ◆夏に補いたいもの

- ・ 不足しがちなものを補い体調を整える常備菜。
- ・ 夏に不足しがちな食物繊維・ビタミン B 群を常備菜として保存。毎日の元気もアップします。

### ●食物繊維について

整腸作用、腸内環境を整える、デトックス作用などの働きをします。

**水溶性は**…果物、野菜に多く含まれるペクチン、海藻類に多く含まれるアルギン酸など。

オクラ、海藻類、ごぼう、納豆。野菜、きのこ類、果物、芋類など。

**不溶性は**…繊維質な野菜や穀類・豆類に多く含まれています。

さつまいも、バナナ、ごぼう、大豆、玄米、こんにゃく、そば、大麦、ブロッコリー、

ひよこ豆、小豆、えのき茸、切干し大根など。

### ●ビタミン B 群

ビタミン B1 や B2 はエネルギーの代謝に欠かせない栄養素。

夏は特に消費が多くなるといわれています。エネルギーの補給を助け、疲れが残りにくくなります。

ビタミン B 群はそれぞれ、脳や神経、皮膚などを健康に保つ 8 種類のビタミンです。

**ビタミン B 群は、水溶性で体の中にためておくことができません。**

穀類の胚芽、豚肉、レバー、豆類、穀類など。

B2 の多い食品は、レバー、卵、大豆、乳製品、葉菜類。

玉ねぎ、にんにく、ねぎなどに含まれるアリシンと一緒に摂るとより代謝を促します。

## ◆まとめ

## ◆今月の食材

### 1. きゅうり・・・塩もみきゅうり、春雨スープ、中華風サラダ



・旬・・・7～11月      群馬、千葉、埼玉

・ウリ科（ズッキーニ、かぼちゃ、スイカ）

夏のほてった体をさまし、水分補給としても良い野菜です。

90%以上が水分のきゅうりは体を冷やす野菜です。摂り過ぎには注意しましょう。

ミネラルが豊富。水溶性の食物繊維を含みます。

## 2. なす・・・塩炒め、ごまあえ、なすの浸し



・旬・・・7～9月

なすは今の時期から秋まで長く食卓で活躍します。

ぬか漬け、煮物、炒め物、揚げ物とどんなお料理でもおいしく食べられる野菜です。

小なす、丸なす、米なす、長なす、水なすなど種類も豊富です。

ポリフェノールの一種のアントシアニンは抗酸化作用があります。

抗菌、利尿作用もあると言われています。

### 3. 枝豆・・・しょうゆ枝豆、みそ和え、かき揚げ



・旬・・・6～8月、10月

枝豆は大豆の若いさやを収穫したもので、豆と野菜の両方の特徴を持っています。

たんぱく質が豊富で、大豆にはないビタミン B1、ビタミン C もたくさん含まれています。

ビタミン B1 は疲労回復には欠かせないビタミンです。葉酸、食物繊維、鉄分なども豊富です。

脳の活性化、集中力 UP に効果的と言われています。栄養満点、かなり頼りになる食材です。

彩りもきれいで、食べやすいので、旬の夏は、大切な一品として活躍していただきましょう！

枝豆に含まれるたんぱく質のメチオニンは、

ビタミン B1 とビタミン C と共にアルコールの分解を促す働きがあります。

もちろんおつまみにもどうぞ。