

◆いっぱい食べよう、夏野菜◆

注目されるファイトケミカル

植物が紫外線や昆虫など、植物にとって有害なものから体を守るために作り出す色素や香り、辛味、ネバネバなどの成分を「ファイトケミカル」といいます。ファイトケミカルには、老化や様々な病気の原因と考えられる活性酸素に対する抗酸化作用があります。体をもつ抗酸化力は、20代をピークに年齢とともに衰える傾向にあるため、抗酸化作用がある食材を食事で上手に取り入れて、体の酸化を防ぐことが大切です。

▼注目されている主なファイトケミカル

	種類	含まれる主な食品
ポリフェノール	アントシアニン類	ブルーベリー、ブドウ、ナス
	イソフラボン類	大豆
	フラボン類	バセリ、ピーマン
カロテノイド	β-カロテン	ニンジン、カボチャ、パプリカ
	β-クリプトキサンチン	ミカン、ホウレンソウ
	リコピン	トマト、スイカ
含硫化合物	イソチオシアネート系	ダイコン、ワサビ
	システインスルホキンド系	タマネギ、キャベツ

夏野菜であるトマトやパプリカの赤色（カロテノイド）、ナスの紫色（アントシアニン）は、ファイトケミカルとして知られています。野菜は豊かな色彩と特有の香り・食感を持ち、食卓を彩ってくれます。また、栄養価もたっぷり、ビタミンやミネラルの主要な供給食物であり、健康を維持していくためにも欠かせません。

夏の暑さで疲れた身体にも積極的にファイトケミカルを取り入れましょう！

夏野菜・果物の保存術

彩り豊かな夏野菜が収穫の時期を迎えるこの季節。家庭菜園で収穫したり、親戚やご近所さんからいただいたりして、すぐに食べきれずに保存に困ったことはありませんか？

そんな皆さんへ、旬のおいしさをもっと長持ちさせる保存法をご紹介します。なお、紹介する保存期間はあくまで目安ですので、早めに食べましょう。

 トマト	冷蔵	肉厚なヘタ部分を下にし、ペーパーに包んでポリ袋へ（保存期間：7~10日）
	冷凍	ヘタ付きのまま丸ごと冷凍用保存袋へ（保存期間：2カ月）
 ピーマン	冷蔵	3~4個ずつペーパーで包んでポリ袋へ（保存期間2週間）
	冷凍	生のまま丸ごと冷凍用保存袋へ（保存期間：2カ月）
 オクラ	冷蔵	ペーパーでまとめて包んでポリ袋へ（保存期間：1週間）
	冷凍	生のまま丸ごと冷凍用保存袋へ（保存期間：2カ月） 冷凍すると産毛が取れやすい
 スイカ	冷蔵	切り口をラップで覆って野菜室へ（保存期間：3日）
	冷凍	皮と種を取って食べやすく切る。金属トレイに入れラップで覆って冷凍（保存期間：1カ月）

教えて！

ふくいの食育リ-タ-



夏バテ対策に夏野菜!? ~野菜の栄養パワーをGET~

簡単にオシャレ！カラフルスティックサラダ

- ① キュウリ、人参、パプリカをスティック状に切り、塩を少々ふり、ガラスのコップに入れる。
- ② マヨネーズ大さじ2に梅干し1個をたたいたものを入れ、ディップソースを作る。
(マヨネーズの油分で野菜の栄養吸収率UP&梅干しのクエン酸と塩分で夏バテ予防！)



ディップソースにつけて召し上がれ！

毎日暑い日々が続いてますね。「体がだるくて重い～」と感じた時は夏バテ危険信号！そんな時は夏野菜を！キュウリのカリウムは、体の熱を外に出す効果が期待され、ほてった体をクールダウン！きゅうりやパプリカのビタミンCは疲労回復効果が期待！さらに人参やパプリカのベータカロテンで、体が元気に！水分やミネラルが豊富なカラフル夏野菜と塩分をしっかりとり、夏バテ&熱中症を予防しましょう！

(野菜ソムリエ、前田 公子)



いちほまれにあう 福井の郷土料理 ~古たくあんの煮物~

福井県の代表的な郷土食として、昔から親しまれている古たくあんの煮物。前年に漬け、酸っぱくなった「古たくあん」を塩出ししてから、再び醤油・みりん等で味付けする、手間と時間をかけた料理です。

そのままでも食べられるたくあんに、わざわざ手間をかけて別の料理に仕上げることから「贅沢煮」とも呼ばれます。古くなったたくあんでも大事に美味しく食べられるように工夫する昔の知恵が生きている一品です。



ごはんがすすむおかずとしてのほか、酒の肴やお茶漬けとしても好まれます。