



令和7年7月の七夕献立（常食）

- ・ごはん
- ・夏野菜天ぷら（いか、えび、なす、赤ピーマン）
- ・冷奴
- ・キャベツの煮浸し
- ・清汁（手毬麩、わかめ）
- ・フルーツ（メロン）でした。

患者様に、喜んで召し上がっていただけました！



ということで・・・

今月は、なすや赤ピーマンなど、七夕献立でも使った「夏が旬の野菜たち」について、ご紹介していきます。

旬野菜の素晴らしさ

旬の野菜は、味が濃く、栄養価も高いため、健康をサポートする力が強いです。特に、夏野菜は、水分が多く、体温を調整し、熱中症対策にも役立ちます。

また、ビタミンやミネラルが豊富に含まれており、免疫力の向上や疲労回復に寄与します。

夏野菜を積極的に取り入れることで、暑い時期にバランスの良い食事ができます。

トマト

リコピンという強力な抗酸化物質を多く含んでおり、これは、がん予防や老化防止に効果があります。さらに、ビタミンCやビタミンA（βカロテン）が豊富で、美肌や免疫力強化に貢献します。カリウムが含まれており、血圧の正常化にも役立ちます。水分量が多いため、夏場の水分補給にも最適です。



ピーマン

ビタミンCが非常に豊富で、1個で1日の必要量を十分に補えるほど含まれています。ビタミンCは免疫力を強化し、肌荒れや風邪予防に役立ちます。さらに、ビタミンA（βカロテン）が含まれており、抗酸化作用があり、目の健康にも良いとされています。ピーマンにはカプサイシンも含まれており、代謝を促進する働きがあります。



なす

カロリーが低く、食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果があります。ビタミンB群（特にビタミンB1やB6）が含まれ、エネルギー代謝をサポートし、疲労回復に役立ちます。また、なすの皮にはナスニンというポリフェノールが含まれており、抗酸化作用があります。カリウムも豊富で、むくみを解消するのに効果的です。



かぼちゃ

ビタミンA（βカロテン）が豊富で、目の健康や免疫力向上に貢献します。また、ビタミンCも含まれており、肌を健康に保ちます。食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、便秘解消に役立ちます。カリウムも多く含まれており、むくみの予防や血圧の正常化に効果があります。甘味があり、満腹感が得られるので、ダイエットにも向いています。



オクラ

食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果があります。特に、水溶性食物繊維であるペクチンが豊富で、血糖値の急激な上昇を防ぐのに役立ちます。ビタミンKも豊富で、骨の健康を支えるほか、血液の凝固に重要な役割を果たします。また、ビタミンCやカルシウムも含まれ、免疫力を高め、骨や歯の健康をサポートします。



キュウリ

水分が約96%を占めており、熱中症対策に非常に有効な食材です。カリウムを多く含み、体内の余分な塩分を排出する効果があります。さらに、ビタミンCも含まれており、肌の健康を保ち、免疫力を強化します。食物繊維も少量ですが含まれ、腸の調子を整える助けにもなります。



モロヘイヤ

ビタミンA（βカロテン）やビタミンC、カルシウム、鉄分、食物繊維を豊富に含んでおり、免疫力を高め、抗酸化作用が強い野菜です。特にカルシウムと鉄分が多く、骨や血液の健康維持にも役立ちます。疲労回復や美容にも、よい食材です。昔、エジプトではモロヘイヤは「野菜の王様」といわれるほど栄養価が高く、王様しか口にできなかった食材とされています。今は、王様でなくても手軽に手に入るのも、モロヘイヤの葉をサッと洗ってレンジで加熱し、刻んで粘りを出してポン酢でシンプルに味付けし、冷奴にかけて食べると、美味しいのでオススメです！

