

# きずな食レシピ NO12

## ◆ 旬の野菜♪

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。

旬のものを旬の時期に食べることで、旬の野菜がその時身体に必要な栄養素を教えてください！

### 夏野菜

- **かぼちゃ** (カロチン・ビタミンC・E・食物繊維・カリウム)  
細胞の老化を防止。免疫力を高め、風邪を予防。がんの予防。便秘解消。
- **トマト** (カロチン(リコピン)・ビタミンC・E・カリウム)  
免疫力を高め、がんの予防。細胞の酸化、老化防止。皮膚や粘膜を健康に保つ。高血圧や動脈硬化を予防。
- **茄子** (ポリフェノール・カリウム)  
抗酸化作用、がん予防。眼精疲労。身体を冷やす作用。
- **冬瓜** (ビタミンC・食物繊維・カリウム)  
美容。免疫力を高め、風邪の予防。利尿作用で浮腫み改善。
- **きゅうり** (カリウム・ビタミンC・カロチン・96%が水分)  
利尿作用があり浮腫み改善。抗酸化作用、がん予防。
- **ゴーヤ** (ビタミンC・カリウム)  
夏バテ防止。美容効果。風邪予防。利尿作用で浮腫み改善。
- **とうもろこし** (ビタミンB1・B2・カリウム・食物繊維)  
疲労回復。ストレスに対する抵抗力UP。便秘解消。
- **みょうが** (カリウム)  
不眠症や生理不順に効果有り。
- **ピーマン** (ビタミンC・E・カロチン・カリウム)  
肌荒れ防止。がん・風邪の予防。血液さらさらで動脈硬化予防。



## 今日一品 ゴーヤチャンプル

材料(4人分); ゴーヤ 1本、もやし 1袋、豚肉 100g、卵 3個、豆腐 1/2丁、塩コショウ 少々、中華スープの素 大さじ1

- ① ゴーヤは1cmにスライス、豚肉は一口サイズ、豆腐も一口サイズにカットする。
- ② フライパンに油を引き、豚肉・ゴーヤを炒め、しんなりしたらもやし・豆腐を加える。
- ③ 塩コショウ・中華スープを入れ炒め、最後に卵を溶いて回し入れ全体を混ぜて完成♪

- **にんにく** (ビタミンB1・カリウム・イオウ化合物のアリシン・鉄)  
免疫力を高め、がんの予防。疲労回復。血液をサラサラに。風邪・高血圧予防。
- **枝豆** (ビタミンB1・B2・C・カリウム・カルシウム・鉄・食物繊維)  
疲労回復。ストレスに対する抵抗力UP。利尿作用で浮腫み改善。肝臓の保護。脂肪肝の予防。
- **ししとう** (カロチン・ビタミンC・カリウム・食物繊維)  
細胞の老化を防止。新陳代謝UP。利尿作用で浮腫み改善。免疫力UPで風邪予防。便秘解消。
- **いんげん** (カロチン・ビタミンB1・B2・食物繊維・カリウム・カルシウム)  
スタミナをつけて疲労回復。高血圧予防。便秘解消。
- **オクラ** (カルシウム・カロチン・食物繊維・ビタミンC・E・カリウム・鉄)  
胃壁を保護。胃炎・胃潰瘍に。糖尿病予防。
- **大葉(しそ)** (カロチン・カルシウム・鉄・亜鉛・カリウム・ビタミンC・B1・B2・E・食物繊維)  
アレルギーの予防・改善。風邪予防。
- **モロヘイヤ** (カロチン・カルシウム・鉄・カリウム・ビタミンC・E・B1・B2・食物繊維)  
免疫力UPで風邪予防。細胞の老化防止。コレステロール値を下げ便秘解消。大腸がん予防。