

# MitsuiSougou通信

## 旬の夏野菜

古いギリシアのことわざに、「トマトが実れば医者が青くなる」というものがあります。トマトの健康効果についての言葉ですが、旬の野菜には旬の効果があるという意味も含まれています。夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素を、カラフルな夏野菜で美味しく補給し夏バテや熱中症を予防しましょう。



## 暑い季節に必要な栄養素がたっぷり

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。ハウス栽培であれば、夏野菜は夏だけでなく冬にも収穫できます。ですが、旬のものの方が栄養価は高いんです。何よりも美味しいし値段が安いのも魅力ですよ。夏野菜には、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。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。逆に、冬には身体を温めてくれる成分を多く含む野菜が豊富。気候や季節により身体に必要な栄養素があります。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れるのです。

## 栄養補給と同時に彩りも豊かに

代表的な夏野菜には、キュウリやトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、カボチャ、トウモロコシなどが挙げられます。濃い、ハッキリした色の野菜がその特徴といえます。食欲も落ちるこの季節、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激しますし、含まれている栄養素とその効能は、夏にぴったりと言えます。



**キュウリ**には、夏場、汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。キュウリにはビタミンCを壊してしまう酵素が含まれていますが、お酢にその酵素の働きを抑える作用があるので、酢の物で食べれば効率よくビタミンCも取れます。

**トマト**には、抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEと一緒に取ることでより強力な抗酸化作用が期待できるので、ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理するのがベストです。夏場は、紫外線や暑さのストレスなどにより活性酸素のダメージを受けやすい季節です。抗酸化作用のある野菜をとって内側からサビにくい身体作りをしましょう。

**ピーマン**には、強い紫外線を受けやすいこの時期にありがたい、皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助けたり、メラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富です。ビタミンCは調理によって壊れやすいのが難点ですが、ピーマンは組織が強いため、壊れにくく、安心して炒めて食べられます。他にもピーマンには、皮膚や粘膜を健やかに保ちウィルスから身体を守り夏風邪にも効果的なビタミンAも含まれています。ビタミンAは油と一緒にとることで、吸収率が高まる栄養素。そういう理由から、油で炒めて食べるのがピッタリなんです。

**ゴーヤ**には、ビタミンCを豊富に含む他に、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。夏場に汗とともに失われ易いカリウムも多く、むくみを解消し滞った代謝を促進します。特有の苦み成分は、食欲を刺激して夏バテ予防に働きかけます。ゴーヤの苦味が気になる人は、白い綿の部分をしっかり取ったり塩もみすることで、気にならなくなります。ゴーヤチャンプルーみたいに、お肉の脂やタンパク質と一緒に調理すると苦味もやわらぎお勧めです。



☆旬の夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう！！

## 安全運転アドバイス ～不慣れな車～

自分の車でなく、知人の車やレンタカーを借りて運転するなど、いつもと違う不慣れな車を運転する場合があります。不慣れな車では、事故を起こす危険性が高まります。どのような注意が必要でしょうか？



### 走行前にすべきこと

不慣れな車では、その車の特徴を把握することが大切です。運転席に座ったら、まず次のことを確認しましょう。

#### ①シート・ミラー類の調整をする

走行中にシートの調整をしたり、ルームミラー・サイドミラーの調整することは危険です。走行前に済ませましょう。

#### ②車の大きさ(幅・長さなど)を確認する

その車の幅や長さなどの車両感覚をつかみましょう。

#### ③視界や死角を確認する

前方・左右・後方を実際に見てみましょう。後方はルームミラー・サイドミラーでも見て下さい。

#### ④車の操作方法などを確認する

アクセル、ブレーキ、灯火類点灯、ワイパー作動、カーナビなどの操作方法を一度確認しましょう。カーナビの設定は走行前にしておきましょう。

### スタートしてから

#### ①スタート後、しばらくは慣らし運転

スタートしてからしばらくの間は、その車に慣れるまで慣らし運転します。

#### ②ハンドル・アクセル・ブレーキの特性、車両感覚・死角などを確認する

慣らし運転の間に、その車のハンドル・ブレーキ・アクセルの特性や、車両感覚・死角などをもう一度確認します。

#### ③常にゆとりをもった運転を心がける

ある程度慣れたとしても、スピードは控えめ、ブレーキは早めに、車間距離は余裕を持って運転しましょう。



### その他

#### ①全く違うタイプの車は特に注意が必要

普段セダンタイプの車に乗っている方が、トラックやワンボックス車を運転する場合などは、特に注意してください。



## ◆おいしいレシピ◆ ～キュウリとトマトの香味あえ～

### 【材料】2人分

・キュウリ 1本 ・トマト 2個 ・ハム 2枚  
・ねぎ 1/4本 ・白すりごま 小さじ2  
[A]・めんつゆ 大さじ1 ・酢 大さじ1  
・ごま油 大さじ1/2

夏にピッタリ！  
食卓に彩りを添える一品です♪

### 【作り方】

1. トマトはひと口大の乱切りにする。キュウリは皮を縞目にむき、乱切りにする。ハムは細切りに、ねぎはみじん切りにする。
2. Aを合わせ、ねぎを加えて混ぜる。
3. キュウリ、トマト、ハム、ごまを合わせ、(2)をまわし入れてさっとあえ、器に盛る。

