



楽しく栄養だより

2026年 夏号

— 夏に摂りたい栄養素と旬の食材 —



夏の体調の変化

夏は屋外の暑さと冷房の効いた室内の温度差による自律神経の乱れや、夏バテによる食欲低下、暑さによる脱水などの症状が出やすくなります。また、寝苦しい夜が続くことで、睡眠不足に陥り、日中の集中力の低下や疲労回復の遅れに繋がります。

夏に摂りたい栄養素

疲れやすい夏は、疲労回復効果のある栄養素を積極的に摂りましょう。また、暑い日に冷たい食べ物ばかり選んでしまうと胃腸が冷え、消化不良や自律神経の乱れ、血行不良などに繋がります。温かいスープや飲み物を取り入れ、消化・吸収を助けましょう。

たんぱく質



肉や魚などに含まれるたんぱく質は、筋肉や血液のもとになります。そうめんやうどんなど炭水化物に偏りがちな夏は、たんぱく質が不足しがちです。また、体温調節にも関与しているため、夏は特に積極的に摂りましょう。

ビタミン B₁



豚肉やウナギに含まれるビタミン B₁ は、糖質をエネルギーに変えて疲労物質の蓄積を防ぎます。また、ネギやにんにくに含まれるアリシンと一緒に摂るとビタミン B₁ の吸収率が高まり、疲労回復に効果的です。

ミネラル(カリウム、マグネシウム)

夏が旬の野菜や果物にはミネラルが豊富に含まれています。カリウムは体内の水分バランスを整え、マグネシウムは、体温調節に必要です。



ビタミン C



ピーマンやトマトに含まれるビタミン C には抗酸化作用があり、強い紫外線によってダメージを受けた肌や細胞の回復を助けます。また、免疫機能をサポートして夏風邪への抵抗力を高める働きもあります。

旬の食材を使った夏レシピ 彩り野菜の焼き浸し

【材料(2人分)】

鶏むね肉……1枚

片栗粉……大さじ 2

なす………1本

オクラ……4 本

赤パプリカ…1/2 個

ズッキーニ…1/2 本

油………適量

〈調味液〉

★水………100ml

★めんつゆ(3倍)……大さじ 2

★酢………小さじ 1

★生姜……適量

【1人あたりの栄養価】

エネルギー：373kcal

たんぱく質：28g

食塩相当量：1.0g

【作り方】

- ①材料が浸るくらいの保存容器に、調味液を混ぜ合わせておく。
- ②鶏むね肉はそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンに油を熱し、鶏肉と野菜をそれぞれ焼く。
- ⑤焼きあがったら、熱いうちに調味液に浸す。(ココがポイント！)
- ⑥冷蔵庫で冷やして出来上がり。



お好みの夏野菜がたっぷり摂れます。
(かぼちゃ・ピーマン・さやいんげんもおススメ！)
調味液をひと煮立ちさせてから漬け込み、常備菜としても◎
ソーメンとも相性抜群!!

★栄養だよりバックナンバー



←ホームページ
QRコード

【発行】

大仙市高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）
☎0187-63-1111（内線178）

夏が旬の食材

野菜 たっぷり含まれている水分やミネラルが体にこもった熱をクールダウン

トマト



水分やカリウムを豊富に含み、暑い時期の水分補給や熱中症対策に役立ちます。また、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCを含み、健康維持をサポートします。

★栄養価アップのポイント

トマトの赤い色素成分「リコピン」は、オリーブオイルをかけたり、炒めるなど油と一緒に摂ると効率よく吸収できます。

オクラ



ビタミン、ミネラルが豊富で、夏バテや疲労回復に効果的です。また、オクラの粘り成分「ペクチン」には、整腸作用や血糖値の上昇を抑える働きもあります。

★保存方法

オクラは乾燥に弱いため、キッチンペーパーで包み、密閉できる保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

ピーマン



ピーマンにはレモン果汁の約1.5倍のビタミンCを含み、健康維持や暑さに負けない体づくりをサポートします。また、βカロテンを含み、体の調子を整えます。

★保存方法

ピーマンは水が付いていると傷みやすくなるため、保存の際は水けをふき取り、新聞紙で包むと吸水され適度な湿度を保ってくれます。

トウモロコシ



食物繊維を豊富に含み、腸内環境を整え便通を良くする効果があります。また、ビタミン類やカリウム、食物繊維などがバランスよく含まれています。

★おいしい食べ方

茹でた後、ラップでピツタリくるんで保存しておくとう粒がつぶれずに見た目もおおいしそうに仕上がります。

ナス



皮に含まれる色素成分「ナスニン」には抗酸化作用があり、健康維持に役立ちます。水分を多く含み、さっぱりとした味わいで、暑い時期でも食べやすい野菜です。

★栄養価アップのポイント

ナスニンは油と一緒に摂ると吸収率が上がるため、ナスは皮ごと使い、炒めたり揚げたりするのがおすすめです。

ズッキーニ



水分を多く含み、みずみずしい食感が特徴の野菜です。カリウムやビタミンCを多く含みます。また、βカロテンが免疫力を高め、体調の維持に役立ちます。

★おいしい食べ方

ズッキーニはくせがないため、炒めたり焼いたり、または揚げたりとどんな調理法でも美味しく食べられる万能野菜です。

★夏野菜はピクルスにして常備菜として用意しておく、簡単に野菜が摂取できておすすめです。

【ピクルス液の作り方】

- ・酢…150ml
- ・水…100ml
- ・はちみつ(または砂糖)…大さじ2~3
- ・塩…小さじ1



お好みで、ローリエやトウガラシなどを香りづけに入れるのもおすすめです！

果物 甘味が強く疲れた体にエネルギー補給

メロン



カリウムが豊富で、高血圧予防に効果があります。また、ビタミンCも含まれており免疫力を高めます。

★保存方法

熟していないメロンはキッチンペーパーやふきんの上に置き、常温で追熟させましょう。熟したメロンは冷蔵庫の野菜室で保存して2~3日以内に食べ切りましょう。

スイカ

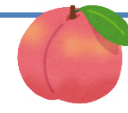


約90%以上の水分を含み、ミネラルも豊富に含むため、夏バテ、熱中症予防に効果的です。また、スイカはアミノ酸やクエン酸も含むため、疲労回復にも効果があります。

★保存方法

スイカは冷やしすぎると甘みが落ちるため、丸ごとの場合は涼しいところで常温保存し、カットしたらラップで切り口を密着し、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

モモ



カリウムを豊富に含みます。また、食物繊維も豊富で、腸内環境を整え、便秘予防にも効果があります。

★保存方法

風通しの良い涼しい場所で常温保存し、食べる2~3時間前に冷やして食べましょう。完熟している桃は、キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存し、早めに食べましょう。

魚類 良質なたんぱく質が暑さによる疲れや夏バテ予防に効果的

アジ



脳や血管の健康を支える良質な脂質(DHA・EPA)を豊富に含みます。また、エネルギー代謝に関わるビタミンB群も含み、疲労回復に役立ちます。旬の時期は脂がのり、うま味が増すのが特徴です。

★おいしい食べ方

塩焼きや煮つけなど様々な調理法に適している魚です。南蛮漬やアジフライなどの揚げ調理や刺身、ナメロウなどの生食でも美味しく食べられます。

アユ



たんぱく質やビタミンB群、カルシウムなどさまざまな栄養素を豊富に含むため、夏バテ予防におすすです。夏は若鮎から成魚になる時期でしっかり脂がのり、よりおいしく食べられる時期です。

★おいしい食べ方

クセが少なく、身が柔らかくてしっとりとした食感をしているため、塩焼きにすることで、表面がカリッと香ばしく、身はふっくら仕上がります。

マダコ



高たんぱく、低脂質でビタミンB群も豊富に含まれています。また、不足しがちな鉄分や健康の維持に大切な亜鉛などのミネラルも豊富に含み、栄養価の高い食材です。

★おいしい食べ方

季節の野菜と和えて酢の物にしたり、蒸し焼きにするのがおすすめです。また、醤油やみりん、酒で煮込むことで身がやわらかくなるため、ひと味違う食感を味わうことができます。