



# 夏に摂りたい栄養素特集!

## 紫外線対策

暑い日が増え、夏の気配を感じられる頃となりました。紫外線が強くなり、肌や目へのダメージを受けやすくなる時期です。紫外線はシミやシワ・皮膚がんの原因になると言われています。普段の食事から日焼けに強い身体を作っていきましょう。

### ビタミンA (β-カロテン)



粘膜の乾燥や細菌の感染を防ぐ働きや、皮膚・粘膜を保護する働きがあり、抗酸化作用が高いです。またβ-カロテンは緑黄色野菜に多く含まれ、体内でビタミンAに変換されます。

●**ビタミンAを多く含む食品**  
鶏レバー、豚レバー、ウナギなど

●**β-カロテンを多く含む食品**  
ニンジン、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜

### ビタミンC



紫外線によるシミ、シワ、たるみなどを予防する働きがあります。また、コラーゲンの生成促進作用もあるため、肌にハリや弾力を与えるといった美肌効果も得られます。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、できるだけ新鮮な生で食べたり、頻回に分けてこまめに摂るのがよいでしょう。

●**ビタミンCを多く含む食品**  
いちご、赤ピーマン、ブロッコリー、キウイ、柿、ジャガイモ、など

### ビタミンE



血行を促進し新陳代謝を高める働きがあります。そのため、シミやそばかすの生成を防いだり、皮脂膜を安定させてバリア機能を保つなどの効果が期待できます。

●**ビタミンEを多く含む食品**  
ひまわり油、アーモンド、ピーナッツ、イクラ、ウナギ、かぼちゃ、など

### リコピン



赤色の野菜や果物に含まれる天然色素で、高い抗酸化力を持ち、紫外線によって起こる肌の老化(光老化)を抑える働きがあります。脂溶性なので油と一緒に摂取することで吸収率がアップします。

●**リコピンを多く含む食品**  
トマト、スイカ、金時人参、柿、ピンクグレープフルーツ、マンゴー、など

夏野菜は、体を元気にしてくれる栄養素がたっぷり!

## 夏野菜の 効果&特徴

Great!  
SUMMER  
VEGETABLES

トマト、ナス、きゅうり、かぼちゃ、  
冬瓜、ゴーヤ(にがうり)、オクラ、  
ピーマン、パプリカ、とうもろこし、  
モロヘイヤ、ズッキーニ、ししとう、  
インゲン、枝豆、みょうが、にんにく、  
大葉(しそ)、生姜など

### ●特徴と効果●

①色鮮やかで、濃くハッキリした野菜が多い  
⇒食欲が落ちやすいこの季節、カラフルなビタミンカラーが食欲を刺激!

②水分を多く含み、瑞々しく、生で手軽に食べられる野菜が多い  
⇒水分やカリウムが豊富な夏野菜が、身体にこもった熱をクールダウン!

③夏バテ予防や抗酸化作用のあるカロテンやビタミン類、ミネラルも豊富  
⇒抗酸化作用により紫外線や暑さなどのストレスからくる活性酸素のダメージを軽減!  
熱中症、脱水、夏バテの解消や予防にも♪

夏におすすめ!

Recipe

# カラフル野菜の揚げ浸し

## 材料

ナス 2本

ピーマン 4個

赤・黄パプリカ 各1個

揚げ油 適量

めんつゆ(ストレート) 300~400ml

酢 小さじ1~2杯

 めんつゆ濃縮タイプは表示通りに薄めましょう

野菜を素揚げしてめんつゆに漬けるだけの簡単レシピ！夏には作り置きに便利！

## 作り方

- 1 野菜は食べやすい大きさに切り、余分な水分を取っておく。
  - 2 容器やタッパーにめんつゆと酢を入れて漬け汁を作る。
  - 3 160度に熱した油で素揚げし、熱いうちに漬け汁につける。
  - 4 冷蔵庫で保存する。(3-4日保存できます)
-  色々な夏野菜、その他、何でもOKです。しいたけ、ちくわなどもおいしいですよ!
  -  ゆで卵を作って、漬け汁に漬けると味付け卵になります!
  -  冷奴・冷やしうどん・そばのトッピングにもお勧めです。



# 6月4日は虫歯予防の日!

# 虫歯を防ぐための食習慣

## 虫歯になる原因

虫歯は、虫歯菌が口の中に入った糖を分解して作る酸によって歯が溶けだすことで起こります。糖により口の中が酸性に傾き、歯のエナメル質が溶ける状態になります(=脱灰)。ところが、唾液の成分が酸性に傾いた口の中を中性に戻し、溶けた部分を元に戻してくれるのです(=再石灰化)。だらだらと食べ続けたり、口の中に頻繁に食べ物が入っていることによってこのバランスが崩れ、虫歯へと進行してしまいます。

## 虫歯を防ぐための食習慣

### ①バランスの良い食事をする

甘いものや炭水化物に偏った食生活になっていたり、不規則に間食をしていると虫歯になるリスクが高まります。なるべくバランスよく規則正しい食生活を心掛けましょう。

### ②甘いものを摂りすぎない

甘いものはタイミングが大切です。お腹が満たされている食事の直後に少し摂ることで、甘いものの食べ過ぎを抑えることができ、肥満予防にもつながります。

### ③だらだら食べに要注意

食べ物が口の中にたまる時間が長ければ長いほど、口の中は酸性に傾いたままになり虫歯になりやすくなります。だらだらと食べるのではなく時間を決めて食べるようにしましょう。

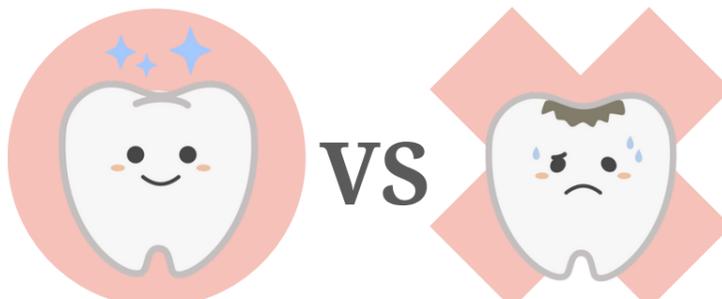
### ④よく噛んで食べる

唾液には歯についた歯垢を洗い流したり、歯の再石灰化を促すなど様々な作用があります。よく噛んで食べることで唾液をしっかりと分泌させましょう。

## 虫歯になりにくい食べ物

- ・糖分が少ないもの
- ・口の中に残留しにくいもの
- ・歯にくっつきにくいもの
- ・噛む回数が増えるもの
- ・食物繊維を多く含むもの

※食物繊維は唾液の分泌を促し、歯の表面の汚れを落とす働きをしてくれます



## 虫歯になりにやすい食べ物

- ・糖分を多く含んだもの
  - ・長時間にわたり口の中に残留するもの
  - ・歯にくっつきやすいもの
- ※チョコレート、キャラメル、飴、砂糖入りガム、スナック菓子など