



# からだステーション

2026年  
6月号  
荻窪接骨院  
荻窪治療室

## 夏野菜

### トマト

夏野菜と言えばトマト、きゅうり、ナス、ピーマン、とうもろこし、枝豆などが思い浮かびますね。しかしこれらの野菜は一年中スーパーに並んでいますから、いつが旬の野菜なのか分からなくなってしまうそうです。では旬の野菜と旬でない時期の野菜とでは何が違うのでしょうか？それは栄養価と旨味です。夏の太陽をさんさんと浴びた夏野菜は栄養価が非常に高く、旨味成分がびっしりと詰まっています、美味しさが格段に違うのです。しかも夏野菜にはがん予防効果があるといえますから、食べない手はないですね。今回は夏野菜の栄養価を検証し、その効果的な食べ方をお伝えします。

栄養豊富な野菜の代表として有名ですね。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミンのほか、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルも豊富に含まれています。赤い色に含まれるリコピンという色素には抗酸化作用があり、がん予防効果があります。脂肪燃焼を助けて中性脂肪の値を下げ、アルコールの分解を助け、血液をサラサラにして脳卒中を予防してくれることが分かっています。これを聞いただけでも「トマトを食べなくっちゃ！」って気になりませんか。生でいただくほか、スープに入れてたり、卵と炒めても美味しく食べられます。



### きゅうり

きゅうりの主成分の90%以上は水分ですが、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維をバランスよく含んでいます。水分が多いため体を冷やす効果があり、暑い夏には食べたくなる野菜ですね。皮のグリーンにはベータカロチンが含まれていて、抗酸化作用や免疫賦活作用があります。また、利尿作用もありますからむくみの解消にも効果があります。きゅうりは生でいただくか、お漬物にすると美味しいですね。



### ナス

ナスにはビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維を含んでいて、きゅうりとほぼ同じ栄養と、きゅうりと同じく体を冷やす効果があります。特に豊富に含まれている食物繊維は便秘を改善して大腸がんを予防し

### ピーマン

たり、血糖値の上昇を抑え、糖尿病や肥満を防ぐ効果があります。また、皮に含まれる黒紫色の色素「アントシアニン」には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは体の老化を防ぎ、動脈硬化を予防し、がんの発生や進行を抑制する働きがあるので、ナスは万能野菜で、焼く、煮る、揚げる、炒める、漬けると、どんな料理方法にも合いますから、料理のレパートリーが増えますね。



ピーマンは中南米原産の、とうがらしの一種です。コロンブスによってヨーロッパ各地に広められ、日本には仙台藩の支倉常長が持ち帰ったのが最初と言われています。ピーマンには緑と赤と黄色がありますが、未熟なものが緑で、成熟すると赤に変わります。従って緑と





赤は同じ種類ですが、黄ピーマンは別の品種です。ピーマンが栄養的に優れているのは、ビタミンAとビタミンCが豊富に含まれていることです。ビタミンAはトマトとほぼ同じで、ビタミンCはレモンの2倍近い含有量を誇っています。更にビタミンB群、ビタミンD、鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。油とお肉との相性が抜群ですから、ピーマンの肉詰めや、牛肉と炒めたチンジャオロースがおススメですね。

**とうもろこし**

身体のエネギーになる炭水化物を主として、ビタミンB群、ビタミンE、リノール酸、食物繊維、そしてカルシウムやマグネシウムなどのミネラルをバランスよく含んでいる栄養豊富な野菜です。炭水化物は私たちの身体のエネギー源となる非常に重要な栄養素です。脳のエネギー源にもなりますので、頭を使う仕事の際に



も必要な栄養素です。このエネギーが不足すると思考力が低下したり、疲労感を感じてしまいます。従って炭水化物フリーダイエットには注意が必要です。また、とうもろこしに含まれるリノール酸は、私たちの体内で合成することができない必須脂肪酸のひとつです。リノール酸は血中コレステロールや中性脂肪を抑える働きがあり、高血圧や動脈硬化を抑制するため、生活習慣病の予防に優れた効果があります。とうもろこしの栄養素は胚芽部分に多くあります。ですから、丸ごと食べましょう。とうもろこしの薄皮を1枚残し、500Wのレンジで5分加熱すると美味しくいただけます。とうもろこしに含まれるビタミンB群は水溶性ビタミンです。茹でるとビタミンB群が水に溶け出してしまいます。ですから、レンジでチンする方がいいのです。

**枝豆**

枝豆は大豆の未熟豆で、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜です。枝豆

にはたんぱく質、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。また大豆のたんぱく質に含まれるメチオニンはアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれるため、飲み過ぎや二日酔いを防止する働きがあります。夏場にビールのおつまみとして枝豆が食べられるのは、このためなんです。更に枝豆には高血圧の原因となるナトリウムの排出を助け、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいるため、むくみの解消にも効果的に働きます。夏バテの原因ともなる栄養不足解消にも、是非枝豆をお勧めします。茹でて塩を振っていただくのが一般的ですが、さやから豆を取り出してサラダのトッピングにしたり、ヒジキと和えても美味しくいただけます。



をご紹介します。よう。トマトを1cmくらいの厚さに切り、軽く塩コショウを振りまきます。耐熱皿にトマトを並べ、オリーブオイルをかけます。その上からとろけるチーズをかけて、オーブントースターで5〜6分焼けば出来上がり！簡単でしょ？トマトを焼くことにより甘味が増しますから、是非やってみてください。



**トマトのチーズ焼き**

最後に夏野菜の簡単レシピ

**患者様の声を**

**お聞かせください**

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。



**参考文献** ヤマト生活情報/コロとカラダの教科書/とうもろこし百貨/免疫力を高める食べ物/雑学・気になる野菜を集めました

いかがでしたか？「夏野菜ってこんなに栄養があるんだな！」って、改めて分かりましたね。夏野菜を食べて夏バテしないようにしましょう！