



# 7月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館  
山崎保育園



暑さも日々増していき夏も本番となります。食欲も低下しがちになりますが、疲労回復に効果的なたんぱく質やビタミンB群、免疫力を高めるビタミンC、体を冷やす効果のある夏野菜を積極的に取り入れ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

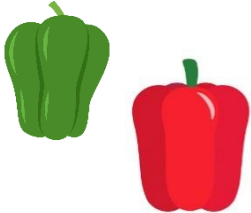
栄養士 琴浦



## ～夏が旬の野菜 ピーマン・パプリカ～



ピーマンは、別名を甘とうがらしといい、とうがらしの中の辛くない品種を改良してつくられたものです。ピーマンは他の野菜では見られないほど豊富な色があります。ピーマンは体内でビタミン A にかわるカロテンが多く含まれていて油を用いた料理では吸収がよくなります。またビタミンCも多く含まれており熱に強い特徴があります。



緑色・・・花が咲いた後、20～30 日で収穫した未熟な若い実です。

赤色・・・完熟した赤のものは甘みがあるので苦手な人も食べやすいです。  
また赤ピーマンはビタミン E も豊富です。

カラーピーマンの中で大きく肉厚でベル型をしたものを『パプリカ』と呼びます。色の違いは含まれるポリフェノールの種類の違いです。パプリカもピーマンと同じようにビタミン C、カロテンが豊富です。



赤色・・・カプサンチン・カロテンを多く含みます。

カプサンチンには抗酸化作用をもち生活習慣病を予防する効果がある  
と言われています。

黄色・・・カロテンを多く含みます。

オレンジ色・・・カロテンを多く含みます。



## ～冷たい飲み物・食べ物の取り過ぎに注意！～

夏は、ジュースやアイスクリーム、かき氷などの冷たいものをとり過ぎると胃腸の働きが低下し、体調を崩してしまいます。取り過ぎには注意し、適度に取るようにしましょう。また冷たいものやジュースは甘さを感じにくくなっています。そのためたくさんの砂糖などが使われていても気づきにくくなっています。思っている以上にたくさんの糖分が使われているので飲み過ぎに注意しましょう。



たべすぎ  
注意!!

