

やさいを食べよう

～8月31日はやさいの日～

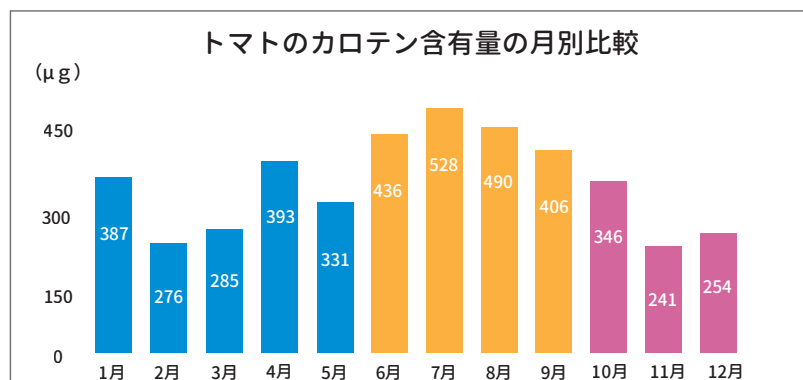
◆野菜の栄養

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維など、日本人が不足しがちな栄養素を豊富に含みます。

野菜は、収穫時期によって栄養成分に差があります。

例えば、夏が旬のトマトのカロテン量は、最も多く含まれる7月と比べて11月は半分以下との報告も。

栄養豊富な旬のものは、栄養素も効率よく摂取できますね。



※東京とその近隣の5店舗において毎月店頭でよく売れている品種、より新鮮なトマトについて1年間分析をした結果



◆夏が旬の野菜

・ズッキーニ

実はかぼちゃの一種。

カロテンが含まれ、油に溶けやすいので、油と一緒に調理することで体内への吸収量がアップします。



・ゴーヤ

ビタミンCが豊富で加熱で壊れにくい特徴があります。薄く切って塩もみをする、さっとゆでるなどで苦み成分が取り除けます。鰹節や昆布だし、卵を合わせると、苦みを感じにくくなります。



・かぼちゃ

カロテンやビタミンC、E、カリウム、食物繊維などを含んでいます。カロテンは皮に多いので皮ごと食べるのがおすすめ。



・レタス

サラダなど生食で食べることで加熱で壊れやすいビタミンを損なわずに摂ることができます。また、加熱するとカサが減ってたくさん食べられます。



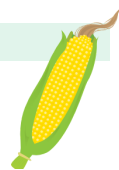
・なす

なすはアクが多く、変色しやすいので、切ったらすぐに水にさらすか油で調理すると、色よく仕上がります。



・とうもろこし

糖質が主成分のため、エネルギーの補給源に。粒の皮は、不溶性の食物繊維でできています。



・ピーマン

カロテンやビタミンCを多く含みます。赤ピーマンは緑ピーマンが完熟したもので、ビタミンなどの栄養価も2～3倍にアップ。



◆一日に食べたい野菜量はどれくらい？

1日あたり **1～2歳は180g、3～5歳は240gの野菜摂取が目標量** に対して、摂取量は135.5g（1～6歳）です。大人は目標量350gに対して、摂取量は男性268.6g、女性250.3gと、大人も子どもも目標量に達していません。野菜は体の調子を整えてくれるほか、水分補給にも役立ちます。暑い夏の水分・栄養補給に、旬の野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

監修：シダックス総合研究所

参照：辻村卓ほか「出回り期が長い食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の通年成分変化」

農畜産業振興機構「月報野菜情報2010年8月『夏野菜の効能について--夏場の体調管理に夏野菜を!』」

女子栄養大学出版「食品成分表2022『4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成』」

厚生労働省「国民健康・栄養調査（令和6年）」

SHIDAX
未来の子供たちのために



©2026 株式会社シダックスフードサービス NO.2608