

夏野菜をおいしくいただく

いよいよ夏本番です。夏の健康対策には夏野菜がおすすめです。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。今回は富田町病院の入院患者様にも提供している、夏野菜の“なす”と“トマト”を使ったレシピをご紹介します。

ナスとトマトの主な栄養素

水分やカリウムのほか、次のような栄養素が含まれています。

なす：ナスニン

→動脈硬化や老化の予防に効果的

トマト：リコピン

→美肌効果や生活習慣病の予防に効果的

ナスとトマトのポン酢あえ

【材料（1人分）】

- ・なす 50g（1/2本）
- ・揚げ油 適量
- ・トマト 30g（1/6個）
- ・ポン酢 5g（小さじ1杯）
- ・大葉 1/2枚



【作り方】

①なすとトマトは小さめの乱切りにする。

②なすは5分程度水にさらしアクを抜く。

※なすの皮に含まれる「ナスニン」は水溶性のため長く水につけると

流出します。長時間水にさらすのは控えましょう。

③水気を切ったなすを油で素揚げする。素揚げがめんどうなときは、電子レンジでも代用可能！（耐熱容器に水気を切ったなすを入れ、油を大さじ1/2程度からめる。ラップをして電子レンジ600Wで約3分加熱する）

④「③」のなす、トマト、ポン酢をあえて、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

⑤器に盛り、最後に千切りにした大葉をトッピングする。お好みで生姜やみょうがを入れてもおいしく召し上がれます。



日々の献立を考えるのは、たいへんですよね。病院では入院患者様に季節感を感じていただけるよう、その時期にあった献立を提供しています（例えば7月なら七夕や土用の丑の日など）。旬の食材は栄養価が高く価格が安いことが多いため、そういったものを中心に献立を考えてみてはどうでしょうか。夏の旬の食材は他に、とうもろこし、ピーマン、きゅうり、オクラなど。献立の参考にして下さい！ 【富田町病院管理栄養士 安田依里】