食育だより

2025年7月

夏野菜(なつやさい)を食(た)べよう★

太陽の光をたっぷり浴びて育つ『夏野菜』は、水分やカリウムなどを
たっぷり含み、夏バテや夏風邪の予防、疲労回復にぴったりな食材です。
ご家庭でも夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう♪

トマト

夏のトマトは寒い時期に比べて栄養がたっぷり！
免疫力を高め、夏風邪予防の効果が期待できます。

★美味しいトマトの選び方★

・ずっしりとして、赤みにムラがないもの
・ヘタが濃い緑色で、ツヤとハリがあるもの
・お尻に放射状の筋が、はっきりと
　入っているもの

きゅうり

全体の95%以上が水分で、暑い夏の水分補給や、
ほてった体を冷やす効果があると言われています。

★美味しいきゅうりの選び方★

・全体が濃い緑色でツヤがあるもの
・皮にピンとハリがあり、トゲがするどいもの
・まっすぐで太さが均一のもの

※冷蔵庫ではヘタを上に立てて保存しましょう

（出典:農林水産省HP、NHK出版食材大辞典）

夏野菜を食べよう♪

きゅうりの味噌マヨ和え

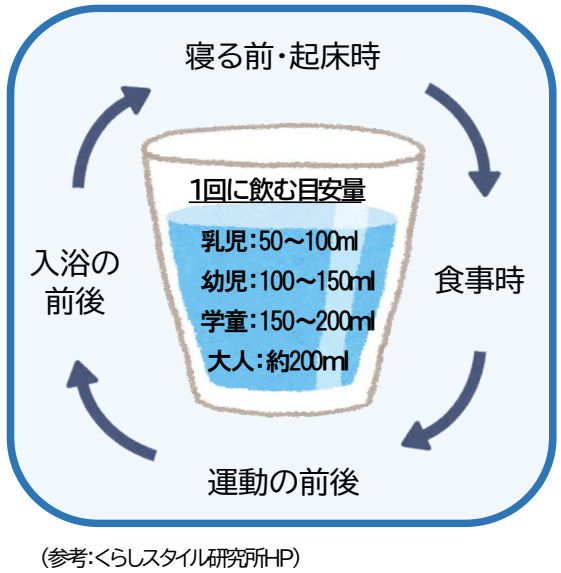
<材料 作りやすい分量>

きゅうり	200g(2本)
マヨネーズ	大さじ2
味噌	小さじ1.5

<作り方>

①きゅうりは先端を切り落として縦半分に
　切り、5㎜幅の斜め薄切りにする。
②ボールにマヨネーズ、味噌を入れて
　よく混ぜ合わせた後、①を加えて和える。

夏の水分補給のポイント



（参考:くらしスタイル研究所HP）

「のどが渇いた」と感じた時は、すでに体内の水分が不足
しているという注意信号です。のどが渇く前に、こまめに
水分補給をしましょう。また、一度にたくさん飲むと胃液を
薄めて消化不良を起こしてしまうことがあります。少しずつ、
こまめに飲むことがポイントです。

ふだんの水分補給には水や
カフェインを含まない麦茶を
選びましょう。

編集/発行 ～食文化の未来を考える～ 株式会社アイコーメディカル