



旬



の やくさい 役菜

トマト



ピーマン

動脈硬化を抑える

栄養成分

リコピン

カラダが錆びるのを防ぐ抗酸化作用のあるβ-カロテンやリコピンをたくさん含んでいます。中でもリコピンは、中性脂肪やコレステロール値を下げる働きにより、動脈硬化を抑えることが期待できます。

疲労回復

栄養成分

ビタミンC

緑ピーマンには100g中76mgのビタミンCが含まれていて、これは実にトマトの5倍に当たる量です。さらに黄色ピーマンなら150mg、赤ピーマンなら170mgとピーマンは色によって含まれるビタミンCの量が違うのです。

こその あゆみ

小園 亜由美

ふたたてつひろ

医療法人 **二田哲博クリニック**
福岡・姪浜 福岡・天神



管理栄養士

野菜ソムリエ 上級プロ

日本糖尿病療養指導士
福岡糖尿病療養指導士
健康運動指導士
サプリメントアドバイザー
ヘルスケアトレーナー

健康なカラダづくりに役立つ野菜を【役菜（やくさい）】と呼んでいます。旬を迎える野菜たちが持つ特徴的な栄養や成分を十分に引きだして美味しく楽しく頂きましょう。



てきざいてきしょく

あなたに合った食べものを、あなたに合った食べかたで。



抗酸化リコピンの トマトブルスケッタ

イタリア中部の郷土料理のブルスケッタはリコピン吸収をアップするオリーブオイルを使ったレシピです。バジルのさわやかな香りで食欲のない夏にピッタリ。

1 枚分あたり

| | | | |
|-------|-----------|------|-------|
| エネルギー | 58.5 kcal | | |
| たんぱく質 | 1.7 g | 脂質 | 1.3 g |
| 炭水化物 | 10.5 g | 食物繊維 | 0.8 g |
| 食塩 | 0.3 g | | |

4 枚分 (調理時間 10 分)

| | |
|----------|---------|
| トマト | 中 1 個 |
| バジル | 5g 程度 |
| 塩 | 0.2g |
| ブラックペッパー | 少々 |
| オリーブオイル | 小さじ 1 |
| フランスパン | 15g×4 枚 |

- ① トマトをさいの目に切り、塩、ブラックペッパーを加え和える。
 - ② バジルをみじん切りに切り、①に加え混ぜる。
 - ③ オリーブオイルを加え混ぜる。
 - ④ パンを焼き、③をトッピングして完成。
- *このトマトとバジルのソースを冷たいそうめんにかけると冷製パスタに早変わり！



ビタミンC増量の カラフルチンジャオ炒め

ピーマンのビタミンCは油で炒めると増えるのでオススメ。栄養を逃さないためにはピーマンの繊維に沿って縦切りにするのがポイントです。

1 食分あたり

| | | | |
|-------|---------|------|-------|
| エネルギー | 66 kcal | | |
| たんぱく質 | 6.5 g | 脂質 | 2.5 g |
| 炭水化物 | 5.2 g | 食物繊維 | 1.5 g |
| 食塩 | 0.8 g | | |

2 人分 (調理時間 10 分)

| | |
|----------|-------|
| 緑ピーマン | 2 個 |
| 赤ピーマン | 1 個 |
| 黄ピーマン | 1 個 |
| ツナ (水煮) | 1 缶 |
| ごま油 | 小さじ 1 |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ 1 |
| ブラックペッパー | 少々 |

- ① ピーマンを縦に細切りにする。ツナは汁気をきる。
- ② フライパンにごま油を入れ、ピーマン、ツナを加え炒める。
- ③ 鶏ガラスープの素を加えて混ぜ合わせ、ブラックペッパーで味を調えれば完成。

カラダの調子を整えてくれる成分をたくさん含んだ野菜は糖尿病をはじめ生活習慣病には欠かすことのできない食材です。食事のいちばん最初は野菜から食べる「ベジファースト」で朝昼晩の3食、1日合計350gの野菜を摂るようにしましょう。



こちらの URL から、実際の調理の様子をご覧ください。
患者さんのための糖尿病ガイド：動画でみるヘルシーレシピ『旬の役菜 適材適食 (夏号)』
http://www.dminfo.jp/lifesupport/yakusai_recipe/summer.xhtml