

## 夏野菜を食べよう！

### 夏野菜にはどんな栄養があるの？

夏野菜には、紫外線や昆虫など、植物にとって有害なものから体を守るために作り出された色素や香り、辛味、ネバネバなどの成分である、「ファイトケミカル」が多く含まれています。代表的なものとして、トマトのリコピンやナスのアントシアニンといったものがあげられます。

ファイトケミカルの最も期待されている健康への効果は抗酸化力です。人に取り込まれた酸素の一部は活性酸素やフリーラジカルという、状態になります。それらは、タンパク質と反応を起こしてその機能を損なったり、遺伝子の損傷を引き起こしたりすることで、老化、がん、生活習慣病等の原因となると考えています。

ファイトケミカルには、活性酸素やフリーラジカルによる酸化を防ぎ、老化や様々な病気のリスクを低下させることが期待されています。

夏野菜には、水分やカリウムも多く含んでおり、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により、熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。

体に良い夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう！

### <主な夏野菜をご紹介！>

#### トマト



・ビタミンA、C、を豊富に含む。また、赤い色を出す成分のリコピンは、加熱したり油とともにとると体に吸収されやすい。種の周りのゼリー質にはうまみ成分のグルタミン酸が豊富に含まれる。

#### ナス



・紫色の皮にポリフェノール成分のナスニンが含まれている。油と相性が良いので、素揚げした後に煮たり炒めたりするとおいしくなる。

#### オクラ



・粘り気のもとになる食物繊維のペクチンが腸内環境を整えて便通も改善、下ごしらえは包丁でかくをむき、塩を振って板ずりを。火が通りやすいので、ゆでる際は1分ほどあれば十分。

#### ピーマン



・加熱しても壊れにくいビタミンCのほか、ビタミンCを吸収しやすくするビタミンP、免疫力を高めるといわれるカロテンも含まれている。

#### 枝豆



・枝豆は大豆が熟す前の状態。カルシウムやイソフラボン、ビタミンCやカロテン等を含んでおり、疲労回復や貧血防止が期待できる。

#### キュウリ



約95%が水分であるが、ビタミンCやカリウムも含むため、疲労回復効果やむくみ改善が期待できる。

## 注目！ イベント情報

### 『福井産食べて当てようキャンペーン』を開催します！！

「福井産食べて当てようキャンペーン」では、福井県産農林水産物を購入して、ポイントを貯めて応募すると、抽選で390名に越前ガニや若狭牛といった、福井県産の豪華景品が当選します！

キャンペーンのホームページにて、購入した県産農林水産物またはその加工品の写真を投稿してポイントを貯めることで、応募することが可能になります！

詳しい応募方法や景品についてはこちら！



### 福井の食の魅力を発信！

## 「美食福井」代表食材

#### 吉川ナス



#### 紹介ページ



吉川ナスは、1000年以上の歴史があるともいわれる鯖江市の伝統野菜です。2016年、伝統野菜では全国で初めて「地理的表示（GI）保護制度」（食材や食品などの名前を生産地や特性とともに地域の知的財産として保護する国の制度）に登録されました。

引き締まった肉質で、皮がやわらかいの形が崩れず、甘くとろけるような味わいが魅力です。また、味にクセがないため、どんな料理とも相性抜群です。県内の飲食店や旅館では、吉川ナスの田楽、パスタなどが人気です。

## 夏野菜を食べよう！

### <暑い夏を乗り切るために>

暑さで食欲が減退しやすい夏こそ、今が旬の夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう！

夏野菜には、紫外線や昆虫など、植物にとって有害なものから体を守るために作り出された色素や香り、辛味、ネバネバなどの成分である、「ファイトケミカル」が多く含まれています。代表的なものとして、トマトのリコピンやナスのアントシアニンといったものがあげられます。

ファイトケミカルには、活性酸素やフリーラジカルによる酸化を防ぎ、老化や様々な病気のリスクを低下させることが期待されています。

また、夏野菜には、ビタミンCやビタミンE、水分やカリウムも多く含んでおり、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により、熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。

たくさんの種類がある夏野菜ですが、生のままでももちろん、浅漬けやマリネ、そのほかの料理に彩りとして加えても見た目が鮮やかになり食欲を誘います。夏バテにならないためにも、こまめな水分補給、睡眠、適度な運動とバランスのとれた食事から、体調管理をしていきましょう！

### <主な夏野菜をご紹介します！>

#### キュウリ



約95%が水分であるが、ビタミンCやカリウムも含むため、疲労回復効果やむくみ改善が期待できる。県内では、福井市や敦賀市で主に栽培されている。

#### トマト



ビタミンAやCを豊富に含む。また、赤い色を出す成分のリコピンは、加熱したり油とともにとると体に吸収されやすい。福井を代表するトマト「越のルビー」はフルーツのような甘さが特徴。

#### ピーマン



ビタミンCやビタミンEを吸収しやすくするビタミンP、免疫力を高めるといわれるカロテンも含む。越前町では「ニューピー」というブランド名で栽培されている。

#### ナス



紫色の皮にポリフェノール成分のナスニンが含まれている。福井の伝統野菜として、吉川ナスやくぼ丸ナス、妙金ナス等がある。

#### 枝豆



枝豆は大豆が熟す前の状態。カルシウムやイソフラボン、ビタミンCやカロテン等を含んでおり、疲労回復や貧血防止が期待できる。県内では、美浜町や鯖江市で主に栽培されている。

## 注目！ イベント情報

### 『福井産食べて当てようキャンペーン』を開催します！！

「福井産食べて当てようキャンペーン」では、福井県産農林水産物を購入して、ポイントを貯めて応募すると、抽選で約400名に越前ガニや若狭牛といった、福井県産の豪華景品が当選します！

キャンペーンのホームページにて、購入した県産農林水産物またはその加工品の写真を投稿してポイントを貯めることで、応募することが可能になります！

詳しい応募方法や景品についてはこちら！



### 福井の食の魅力を発信！

## 「美食福井」代表食材

#### 吉川ナス



#### 紹介ページ



吉川ナスは、1000年以上の歴史があるともいわれる鯖江市の伝統野菜です。2016年、伝統野菜では全国で初めて「地理的表示（GI）保護制度」（食材や食品などの名前を生産地や特性とともに地域の知的財産として保護する国の制度）に登録されました。

引き締まった肉質で、皮がやわらかいの形が崩れず、甘くとろけるような味わいが魅力です。また、味にクセがないため、どんな料理とも相性抜群です。県内の飲食店や旅館では、吉川ナスの田楽、パスタなどが人気です。