



今年は、例年より早く暑い夏がやってきました。

夏は冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎによって内臓が弱り、食欲が落ちやすい季節です。つつい簡単な炭水化物メインの食事になってしまいがちですが、たんぱく質（肉・魚・大豆など）や、ビタミン・ミネラル（野菜・海藻など）を取り入れた、栄養バランスの良い食事を心掛けて、暑い季節を乗り切る身体を作りましょう。



☆ナスに含まれるポリフェノールを「ナスニン」といいます

今回ご紹介するのは「ナス」です。ナスには、「ナスニン」というポリフェノールがふくまれています。皮に多く含まれるので、皮はむかずに食べましょう。ナスには、春号で紹介した「クロロゲン酸」も含まれていますので、抗酸化作用が期待できます。また、パプリカ(黄)には、ビタミンCとルテインが、トマトにはリコピンが含まれています。これらをあわせて作る簡単レシピをご紹介します。抗酸化作用のある食べ物を摂取する事で加齢に伴う眼の病気に対して、予防効果が期待できます。ビタミンCや、ルテイン、ポリフェノールなどを含む食材を意識して摂取しましょう。



☆オススメレシピ 「揚げ野菜のマリネ」

●材料（2人分）

ナス……………1本 ワインビネガー……大さじ3 ※
パプリカ(黄)……1/2個 オリーブオイル……大さじ2 ※
トマト……………1個 塩……………小さじ1/2 ※
揚げ油(オリーブオイルまたは、サラダ油)……大さじ1



栄養成分値（1人分）



たんぱく質……1.4g
脂質……………11.2g
炭水化物………8.1g
塩分……………0.15g

●作り方

- ①ナスはヘタを取り、一口大の乱切りにする。パプリカは長めの乱切り、トマトは種を取り除き一口大に切る。
- ②揚げ用の油を180℃に熱し、水気を拭き取ったナスとパプリカを揚げる。（軽く色付く程度 = 約30～40秒）
- ③※の調味料を混ぜる。（ワインビネガーに塩を入れ、泡だて器で混ぜて塩を溶かす。そのまま混ぜながら、オリーブオイルを少しずつ加え、しっかり混ぜ合わせる。）
- ④余分な油を切った野菜が熱いうちに3に加えて、粗熱が取れたら冷蔵庫で30分以上マリネする。

調理時間（目安）

約5～10分(マリネ時間を除く)

難易度

★★★★★ やさしい