



## 野菜と果物で暑さに対抗

暑さを乗り越えるための効果が高い食べ物は野菜と果物です。野菜や果物は暑さに対抗するような栄養素や成分をたくさん持っています。夏や暑い時期になると熱帯地域といった気温が高く、厳しい直射日光が延々と降り注ぐ場所が原産の野菜・果物がたくさん出回ります。暑さが厳しい地域で育つ野菜・果物は、高い気温や強い紫外線から身を守るべく持っている品種なのです。暑い時期には暑い地域で育つ野菜・果物を食べると「食べる暑さ対策」になるわけです。これらの野菜・果物は、暑い時期に失われやすいカリウム、必要量が増すビタミンA（βカロテン）やビタミンCが豊富という特徴があります。紫外線対策をはじめ、暑い時期を乗り切るた

めに重要になるポリフェノール類がたっぷり入っているのも特徴です。

## 夏が旬で色が濃いもの

例を挙げると、モロヘイヤ（エジプト）、にんじん（アフガニスタン）、なすきゅうり・ゴーヤ・マンゴー（インド）、トマト、ピーマン、かぼちゃ（南米）、オクラ・スイカ（アフリカ）、オレンジ（ブラジル）などがあります（諸説あり）。でもいろいろと覚えるのは難しいもの。そこで知っておきたいポイントは2つ。1つは日本で夏に旬を迎えるもの、2つ目は皮や果肉の部分の色が濃いもの。この2つが「暑い時期に食べたい野菜・果物」です。これらの野菜は、夏ならではの「冷たいメニュー」で食べるとおいしいものがそろっています。野菜類は生で食べられるものが多く、加熱しなければならぬものも、サラダやおひたしといった、冷やした、あるいは冷ました料理で食べるものがほとんどです。モロヘイヤのようにみそ汁の具にするよりも、冷たいおひたしにした方が断然おいしい野菜もあります。果物は冷やして食べる方がおいしくなるものが並んでいます。果物は生で食べるのが一番。ジュースなどに加工してしまうとビタミン類が失われてしまいます。

## カリウムを生で摂取

野菜・果物に共通する栄養素がカリウムです。私たちの体の細胞には細胞の内と外の両

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

# あしたの 元気に

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー



管理栄養士  
健康運動指導士  
NR・サプリメントアドバイザー  
菊池真由子

## 夏こそ食べたい 野菜・果物

ここ数年、酷暑が続いています。そうなると思えばたくなるのが、アイスクリームやビールなどの冷たいもの。しかし、暑さを乗り越えるための効果が高い食べ物は野菜と果物です。高い気温や紫外線から身を守ってくれる効果のある野菜と果物。その特徴と効率的な摂取の仕方について解説します。



方に水分が必要です。カリウムとナトリウムが適正な濃度になるようにバランスを取っていますので、カリウムは生命活動そのものの維持に欠かせません。汗をたくさんかく時期はカリウムが失われやすいので暑い時期は積極的に取りたい成分です。そして、ナトリウム（食塩の主成分）が増え過ぎるとカリウムがバランスを取ろうとしてナトリウムを追い出します。これは食塩を取り過ぎて血圧が上がってしまうのを食い止めてくれるうれしい効果。ただし、カリウムはゆでてしまつと汁に逃げてしまいますので、生で食べるか炒め物にすると失われにくくなります。

## ビタミンとポリフェノール

そして暑い時期は紫外線が多く降り注ぎま

す。UVケアなどをしていても紫外線の害から身を守り切れません。紫外線はシミやシワなど皮膚だけでなく、全身の老化を促します。しかも紫外線は発がんをもたらすこともあります。

そこで紫外線からのダメージから体を守るためにビタミンA（βカロテン）やビタミンC、ポリフェノール類が活躍します。ビタミンAのもとになるβカロテンやビタミンCは紫外線から受ける老化にブレーキをかける性能が高い栄養素です。また、暑い地域で育つためのポリフェノール類が豊富です。暑い時期は夏に旬を迎える野菜・果物や暑い地域が原産国の野菜・果物を食べると暑さに強い体になるわけです。

## COLUMN

ジュースの中でもトマトジュースに注目です。カリウムが豊富で、赤色の素となるリコピンが豊富。リコピンは紫外線のダメージから肌を保護します。さらには発がんを予防し、がん細胞の成長を抑えるのです。これは野菜汁100%のジュース類には見られない特別な効果です。実はトマトのリコピンは、大玉タイプよりもミニトマトの方が多く含まれています。また、カリウムはスポーツ飲料にもたくさん入っていますが、糖類も多く使われています。たくさん発汗したときや脱水の場合の水分補給は経口補水液（薬局やスーパーなどで販売）を使うのがよいでしょう。果物は太る、と考えている人も多いのですが、量を守れば問題ありません。1日の目安は握りこぶし大1つです。そもそも自然の食品は、低ナトリウム、高カリウムの食品がほとんどです。野菜はカリウムの補給源として優秀ですが、料理をするのに味付けに塩やしょうゆなどを使うのでナトリウムが追加されてしまいます。食塩の助けを借りなくてもそのままおいしい果物は、カリウムを効率よく摂取するのに適しています。

