

## 旬の野菜ピックアップ ▶ 「ズッキーニ」



出回り最盛期  
6~8月

## 実は…かぼちゃの仲間です ズッキーニ

### βカロテン

緑黄色野菜と比較すると少ないですが、野菜全体の中では比較的多く含まれています。皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める効果が期待できます。βカロテンは油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。ズッキーニは淡白な味わいで、油をよく吸うので豚バラ巻きなどがおすすめです。

### カリウム

野菜の中では比較的多く含んでいます。体の水分バランスを保ち、ナトリウムを排出する作用があることから、塩分の摂りすぎを調節する働きが期待できます。むくみの解消、高血圧の予防に役立つと言われてしています。

### ビタミンB群

ビタミンB1,B2,B6などビタミンB群の栄養素がまんべんなく含まれています。主に三大栄養素の代謝をサポートしてくれるとても重要な栄養素です。

- かぼちゃの仲間ですが、水分が多く低カロリーです。炭水化物も少なめです。
- 食感ハナスに似ていてしっとり感があり、ほのかな甘みがあります。
- 淡白な味でクセがなく、使いやすい野菜です。



## WELLNESS & Food Information



### ナッツの日

1996年、日本ナッツ協会により、7(ナ)22(ツツ)の語呂合わせから7月22日がナッツの日に制定されました。

ナッツは種実類の木の実をさし、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、ピスタチオ、マカデミアナッツなどがあります。間違いやすいですが、ピーナッツ(落花生)はマメ科の植物のためナッツ類ではありません。古代からナッツ類は保存食として利用されており、縄文時代からくるみやドングリなどを食べていたことがわかっています。

### 1日の適切な摂取量はどのくらい？

ナッツは脂質が多いため、カロリーが高く太りやすい食品と思われるがちですが、スナック菓子などに含まれる脂質とは異なります。ナッツに多く含まれる脂質「不飽和脂肪酸(オレイン酸やリノール酸など)」は、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞の予防などに効果があるとされています。不飽和脂肪酸は人間の体内で作ることが出来ず、積極的に摂取してほしい脂肪酸です。またナッツには不足しがちな食物繊維も多く含まれています。健康に良くてもどのような食品でも食べすぎには注意が必要です。おやつとして食べるのであれば25g程度(アーモンドの場合20~25粒程度)が適正量となります。ナッツを選ぶ際は、揚げたものではなく、素焼きタイプを選びましょう。



## 大豆ミート

### 大豆ミートとは

大豆の油分を除き、加熱・加圧することで作られた、肉の代替えとなる植物性由来食品です。ソイミート、ベジミート、プラントベースミートなどとも呼ばれ、ブロックタイプやミンチタイプなど様々な商品があります。大豆ミートを使ったハンバーグ、ウインナーなども販売されており、健康志向が高い方や、ベジタリアン・ヴィーガンなどの菜食主義者の方の植物性代替肉として広く使用されています。

### 大豆ミートでサステナブル

環境面において注目をあびている大豆ミート。それは、畜産の地球環境に与える影響が大きいことが関係しています。牛肉100gを生産するには大豆生産の約8倍の水が必要であること、家畜のゲップ(メタンガス)は温暖化の原因の16%を占めていることなどがあげられます。また、大豆ミートは乾燥タイプの長期保存できるものが多く、フードロスの削減も期待できます。SDGs(持続可能な開発目標)につながっています。



### 大豆の栄養

- 良質なたんぱく質
- 食物繊維
- イソフラボン
- サポニン レシチン
- ビタミンB群  
ビタミンE
- カルシウム  
カリウム  
鉄分