



セミの鳴き声も聞こえるようになり、暑い日が続いていますね☀
水分補給をしっかりと、夏バテや熱中症にならないように注意しましょう！
8月31日は「やさい」の語呂合わせから「野菜の日」とされています。
そこで今回は緑黄色野菜とお盆の料理について紹介します。

緑黄色野菜とは？

可食部100g当たりの**カロテン**含量が**600マイクログラム(μg)**以上の野菜🥕

一般には、緑色・黄色・赤色などの色の濃い野菜ととらえられているが、上記のように**カロテン**含量による基準が厚生労働省により決められている。しかし、**トマト・ピーマン**などは、可食部100g中のカロテン含有量が実際には600μg未満であるものの、**食べる回数や量が多い**ため、緑黄色野菜に分類されている。

<カロテン>

- ・**抗酸化作用**によって、体内の活性酸素を減らす。
- ・**βカロテン**は体内で必要な分だけ**ビタミンA**に変換される。
- ・**脂溶性**の為、油と一緒に摂取した方が吸収されやすい。



緑黄色野菜の種類

にんじん・ミニトマト・トマト・ほうれん草・かぼちゃ・赤ピーマン・ピーマン・ブロッコリー・しそ・パセリ・チンゲン菜・春菊・にら・小松菜・オクラ・とうがらし・モロヘイヤ など

淡色野菜の種類(緑黄色野菜以外の野菜)

枝豆・そら豆・かぶ・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・ごぼう・ズッキーニ・大根・たけのこ・玉ねぎ・冬瓜・とうもろこし・なす・ゴーヤ・白菜・黄ピーマン・もやし・れんこんなど

<野菜を多く食べるメリット>

ビタミン…ご飯などに含まれる炭水化物をエネルギーに変える手助けをする。

ミネラル…身体機能の維持・調整

- ・**カリウム**…**余分なナトリウムを体外に排泄**するのを手助けしてくれ、高血圧の予防になる。

※腎臓病の方はカリウムの排泄が十分にできないことがあるので注意が必要。

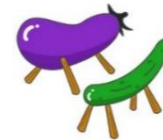
- ・**カルシウム**…特に色の濃い野菜に多く含まれる。(かぼちゃ・水菜など)

低脂肪、低エネルギーでありながら、「かさ」が多いことから**満腹感**を与えてくれる。食べにくい場合は、電子レンジの使用や、ゆでる・蒸すなど、熱を加えるとかさが小さくなり食べやすくなる。

<お盆の料理>

お盆とは浄土から地上に戻ってくる**ご先祖様の精霊をお迎えして供養**する期間。

- ・**精霊馬・精霊牛**：ご先祖様の送り迎えをする役目。馬に見立てたキュウリには「**足の速い馬に乗って早く帰ってきてください**」、牛に見立てたナスには名残を惜しんで「**ゆっくりと帰ってきてください**」という意味がある。また、お供え物を沢山持ち帰って頂くために牛が適任とされた。

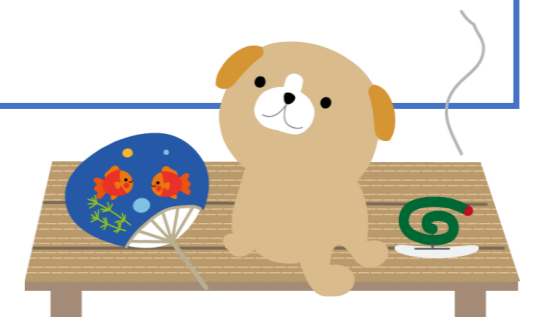


- ・**精進料理**：肉や魚を使わずに豆や野菜、海藻、果物などを使って作られた料理。

- ・**そうめん**：ご先祖様があの世に帰る時の精霊牛の手綱や、荷物を縛るための綱として使っていただくように。細く長く**幸福が続く**ように。平安時代にはそうめんを食べると熱病にかからないと信じられていたことから家族の**健康を願う**などの意味がある。

- ・**おはぎ**：小豆の赤い色に魔除けの効果があり、**邪気を払う**力があると考えられてきた。また、もち米には**五穀豊穡**を祈る意味が込められている。

- ・**お団子**：**お迎え団子**は、ご先祖様の長旅をいたわり、**疲れを癒して**いただくという意味で、甘い味付け。**お供え団子**は**おやつ**の意味があり、地域によって味付けが異なる。**送り団子(土産団子)**は、帰る時の**お土産**で、好きな味付けで食べて下さいという意味から白い団子をお供えする。



参考：

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food>

https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00tc1755&dataType=1&pageNo=1

<https://www.h-fureai.com/column/food-named-after-obon>