

たかもりメディックだより

健康習慣「旬の夏野菜」について

夏を元気に過ごすためには、栄養をしっかり摂ることが大切です。旬の野菜には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれており、疲労回復や食欲増進などの効果があります。

◎きゅうり

きゅうりは約95%が水分で、体を冷やしてくれます。疲労回復やむくみ改善の効果もあります。

◆主な栄養素

- ・カリウム
- ・ビタミンC
- ・食物繊維



◎オクラ

オクラのネバネバのもとになるペクチンは腸内環境を整えてくれる作用があります。骨や歯の形成を助け、貧血の予防にも効果があります。

◆主な栄養素

- ・β-カロテン
- ・葉酸
- ・カリウム
- ・カルシウム
- ・食物繊維



◎枝豆

疲労回復や貧血防止の効果が期待できます。アミノ酸の一種のメチオニンはアルコールの分解を促す効果があります。

◆主な栄養素

- ・たんぱく質
- ・ビタミンB群
- ・ビタミンC
- ・食物繊維
- ・メチオニン



◎スイートコーン

体を動かすエネルギーになる炭水化物や、筋肉や皮膚をつくるたんぱく質が豊富に含まれています。そのほか、皮膚や髪の毛の健康維持の効果が期待できます。

◆主な栄養素

- ・ビタミンB群
- ・ビタミンC
- ・食物繊維
- ・カルシウム



◎ゴーヤ

ゴーヤの独特の苦みが胃液の分泌を促して食欲増進の効果があり、ビタミンCで夏バテを防止します。

◆主な栄養素

- ・食物繊維
- ・カルシウム
- ・ビタミンC



◎トマト

トマトの赤色成分のリコピンは抗酸化作用、老化防止やがん予防の効果があります。また美肌効果、むくみ改善など美容に適した野菜です。

◆主な栄養素

- ・ビタミンA
- ・ビタミンC
- ・ビタミンE
- ・カリウム
- ・β-カロテン



◎ピーマン

ピーマンのビタミンCは、レモンの約1.5倍含まれています。抗酸化作用で風邪予防やシミ・シワを予防し、美肌づくりの効果が期待できます。またピーマンの香り成分のピラジンは血液をサラサラにする効果もあり、心筋梗塞や脳梗塞の予防効果もあります。

◆主な栄養素

- ・ビタミンA
- ・ビタミンC
- ・β-カロテン



◎ナス

約90%は水分のナス。お腹の調子を整えてくれます。抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれているため、生活習慣病の予防にも効果的です。

◆主な栄養素

- ・ポリフェノール
- ・食物繊維
- ・カリウム
- ・葉酸



夏野菜は、その時期に必要な栄養素が摂れて、暑さでほてった体を冷やす作用もあります。積極的に取り入れて、夏を乗り切りましょう。

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 11:30	14:00 ～ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30～11:30 14:00～17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00～となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2023年8月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 午後休診	4	5 午後休診	6 終日休診
7	8	9	10 午後休診	11 山の日	12 お盆休み	13 お盆休み
14 お盆休み	15 お盆休み	16	17 午後休診	18	19 午後休診	20 終日休診
21	22	23	24 午後休診	25	26 午後休診	27 終日休診
28	29	30	31 午後休診			

2023年9月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 午後休診	3 終日休診
4	5	6 ※小児科受付 9時まで	7 午後休診	8	9 午後休診	10 終日休診
11	12	13	14 午後休診	15	16 午後休診	17 終日休診
18 敬老の日	19	20	21 午後休診	22	23 秋分の日	24 終日休診
25	26	27	28 午後休診	29	30 午後休診	