

# Weekly コラム

令和 2 年 6 月 30 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会) Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

## 活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

## 夏の旬の食べ物

夏になると蒸し蒸しとした暑さに食欲を失ってしまう方も少なくありません。しかし、夏には美味しい旬を迎える食材が沢山あります。旬の食べ物は、栄養価も高く値段も安く、そして何よりも美味しいという三拍子揃っているのです。もしも夏の暑さで食欲がなくなってしまった時に、旬の食材を使用したおすすめのさっぱりとした食べ物をご紹介します。

まず夏に限らず通年スーパーに並んでいるニンニクですが、実は旬の季節は5月から8月にかけての夏の時期だそうです。ニンニクの栄養は説明不要ですが、体力増力や疲労回復には欠かす事のできない食べ物の一つでしょう。ニンニクは調理しても美味しいですし、薬味としても素晴らしい力を発揮してくれます。エアコンなどで冷えてしまう方にも冷え予防になりますし、ガン予防にも役に立つ、万能で美味しい食べ物です。

次に夏が始まる頃に旬を迎えて、あっという間に旬が終わってしまう「びわ」ですが、実はびわには意外にも沢山の栄養素が詰まっています。びわには、果物には珍しいベータカロチンという栄養が含まれています。ニンジンやかぼちゃに多く含まれるこの成分は、皮膚や粘膜の健康に役立つ栄養素です。そのほかにも貧血予防や疲労回復にも良いと言われており、風邪にも効くと言われています。様々な栄養素を含んだ美味しいびわを是非旬の時期に食べてみて下さい。

次に紹介する食べ物は「アスパラガス」です。アスパラガスは、様々な調理法で楽しむ事が

できる万能な食べ物でもあります。アスパラガスには他の食べ物では摂取する事ができない栄養素が含まれています。アスパラギン酸と呼ばれる成分は筋肉を沢山使って疲労した時に、たまった乳酸をエネルギーに変えてくれるという素晴らしい働きがあります。そのため、アスパラギン酸はエネルギー源として最も利用されやすい成分でもあり、スタミナドリンクにも使用されています。夏の疲れてしまった体をアスパラガスの栄養素を摂取して元気を取り戻しましょう。スタミナドリンクも良いですが、美味しい食事での栄養補給をするのが健康的でおすすめです。

他にも、夏の旬の食べ物は、スイカ、トウモロコシ、トマト、枝豆など数えきれない程の物があり、食の宝庫と言われています。春から夏にかけては植物が盛んに成長する季節ですので、様々な野菜や果物が美しく実る季節でもあります。是非、旬の一番美味しい時期に美味しい食べ物を摂取して下さい。栄養価も高いので健康にも繋がります。

夏はどうしても食欲が減退してしまいがちですが、そんな時はさっぱりとした食べ物で栄養を補給しましょう。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、[skc-soudan@skc.ne.jp](mailto:skc-soudan@skc.ne.jp) まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。