



館長だより

山形県産業科学館

令和 7 年 7 月 16 日(水)

発行 館長 加藤 智 一

夏野菜

童謡 「夏の思い出」

夏が来れば思い出す はるかな尾瀬とおい空

霧のなかにうかびくる やさしい影 野の小路

水芭蕉の花が 咲いている 夢見て咲いている水のほとり

石楠花色にたそがれる はるかな尾瀬 遠い空

私の夏の思い出「夏が来れば思い出す」ものといったら、「助けてください」と聞き捨てならぬ文言が書かれたメモ用紙と、大量の茄子、キュウリ、トマトが詰まった白いレジ袋。随分と前の話になりますが、かつて住まいしていた町内では、家庭菜園をされている方も多く、8 月もお盆を過ぎた頃になると、こうした夏野菜の頂き物が、玄関の取っ手にぶら下がっていたものです。アリガタヤ アリガタヤ。

ところで、こういった夏野菜には主に、体の熱を冷まし、汗によって失われたうるおいを補う働きがあるそうで、東洋医学的には、①清熱（体の余分な熱を取ってクールダウンさせる効果）②解暑（暑さによるわずらわしさから体を解放させる効果）③生津止渴（体をうるおして渴きを止める効果）④利水・利湿・利尿（蒸し暑さの原因になる「湿」を、尿などで追い出す効果）があると言われています。また、夏野菜には特にビタミンが多く含まれており、生でそのまま食べられるトマトやキュウリなどの食材は栄養を壊さず簡単に摂取できます。それでは、代表的な夏野菜、茄子、キュウリ、トマトについて、その有難い効能や食べ方等を説明してまいりましょう。

(1) 茄子



夏は特に美しくなります。これはアントシアニンという水溶性の色素のためです。また茄子の渋みであるポリフェノールは、抗酸化作用があり、動脈硬化の予防やがんの抑制効果が認められています。茄子は油との相性が良く、油で調理することによって旨味が増します。茄子は身体の熱を取ってくれるので、夏場の火照った身体を冷やしてくれる効果がありますが、胃腸を冷やす効果もあるので食べ過ぎには注意が必要です。生のまま漬物にしたり、煮たり、揚

茄子には、血の巡りを改善し、体のかたまりを取って痛みを緩和し、血を冷まして深部から涼しくするといった作用があります。鮮やかな紫色が特徴の茄子は、旬である

げたり、炒めたりとアレンジ自在なのが特徴です。
(2) キュウリ



水分の多いキュウリは、体をクールダウンさせて「湿」を取り除き、うるおいを与えるといった作用があり、夏バテ予防に最適。便秘や肌トラブル改善にも有効です。キュウリ

には、水分とカリウムが豊富に含まれているのが特徴です。夏場は汗をかくて水分とカリウムが不足しがちなので、しっかりと補給しましょう。また、キュウリの表面の鮮やかな緑色の部分にはカロチンが含まれ、頭部の苦みにはククルビタシンという苦み成分が含まれています。このククルビタシンには老化やがんを予防する働きがあります。酢の物にすることで効率良くビタミンCも摂ることができるのでおすすめです。食べる以外にも日焼けした肌に薄く切ったキュウリを貼ることで皮膚の火照りを鎮める効果もあります。

(3) トマト



トマトは、体をうるおして渴きを止める、暑さから体を解放するといった働きがあります。コロコロ便や口の渴きが続くとき、食欲が低下

したときにも食べたい夏野菜です。彩り鮮やか編でも特に鮮やかなのがトマトです。トマトには抗酸化作用のあるビタミンAとビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンEと一緒に摂取することでさらに強力な抗酸化作用が期待できるため、ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って一緒に調理するのがおすすめです。また、リコピンの働きにより、体内で活性酸素の発生を抑え、がんの抑制やシミやくすみの抑制、動脈硬化を予防します。トマトの酸味にはクエン酸やリンゴ酸が含まれ、疲労回復にも有効です。朝食や疲れた時にトマトジュースを飲むと、酸味の効果でスッキリとした気分になります。生のままでも火を通していただけるアレンジ自在なトマトは、赤色の他に緑や黄色など色の種類もあり、華やかな料理にピッタリですね。