



シシトウ（獅子唐辛子）



シシトウは、ナス科トウガラシ属の野菜です。漢字では「獅子唐」と書き、シシトウの先端が獅子の顔に似ていることから、この名がついたと言われています。唐辛子の仲間ですが、ピーマンと同じ辛みのない品種（甘唐辛子）で、パリッとした食感とほのかな苦みが特徴です。

●夏バテ予防にも役立つシシトウの栄養素



太陽の光をたっぷり浴びて育つため、ビタミンCやβ-カロテンが豊富です。抗酸化作用が高く、紫外線ダメージを受けやすい夏の肌や体を内側からサポートします。

- ・ **ビタミンC**：免疫力の維持や美肌効果に期待できます。
- ・ **β-カロテン**：目や皮膚の健康を保ちます。
- ・ **カプサイシン（微量）**：代謝を促進し、体を温めます。



シシトウは、天ぷらにすると苦みが和らぎ、味噌炒めにするコクが増す万能野菜です。さらにオイル系パスタに加えれば、彩りとほのかな苦みが大人の味にもなります。夏のごちそう「シシトウ」を取り入れて、季節の味を感じる食卓を楽しみましょう！

令和8年8月



8月7日はバナナの日



8月7日は「バナナの日」です。「8(ハ)7(ナナ)」の語呂合わせにちなんで、暑さが増すこの時期をバナナの栄養で乗り切って欲しいという想いから、果物の流通関係団体によって制定されています。バナナと言えば、手軽で美味しく栄養も豊富な果物です。特に夏は食欲が落ちやすく、朝食を抜きがちな方にも取り入れやすい味方の食材です。

【1本のバナナから始まる夏バテ解消法】

①良質な睡眠・・・バナナには、精神を安定させ、睡眠効果のあるセロトニンの材料、トリプトファンが豊富に含まれています。



②ビタミン・ミネラル補給・・・夏場は汗とともにビタミンやミネラルも失われます。バナナには抗酸化ビタミンと言われているビタミンCやE、汗で特に失われやすいカリウムを豊富に含んでいます。



③体調を維持・・・炭水化物を効果的に燃やして、エネルギーに変えるためのビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB群が不足すると体力低下や疲れやすくなるので、それを補うにはバナナは効果的と言えます。



令和8年8月