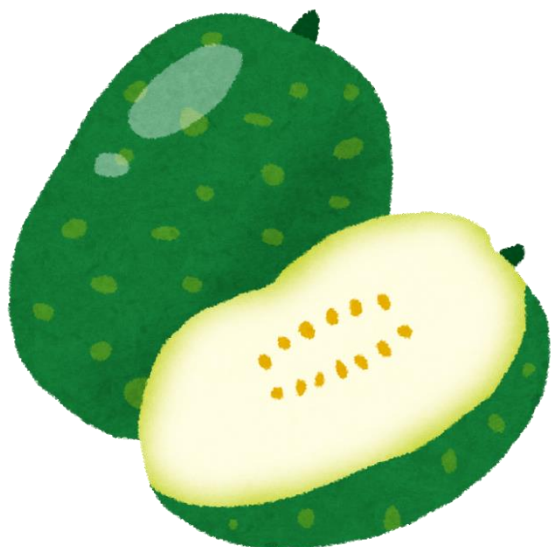


# 7月

## 冬瓜(とうがん)



日本でも古くから栽培されているが、熱帯アジア・ジャワ島が原産とされている。果実は小さいものから大きいものまであり、大きいものだと10kgを越すものもある。

名前の由来は、冬に収穫するという意味ではなく、貯蔵性が高く、夏に収穫したもので冬まで持つという意味だからだそう。

主な産地は沖縄県、愛知県、岡山県。関東より南の地域で多く作られている。

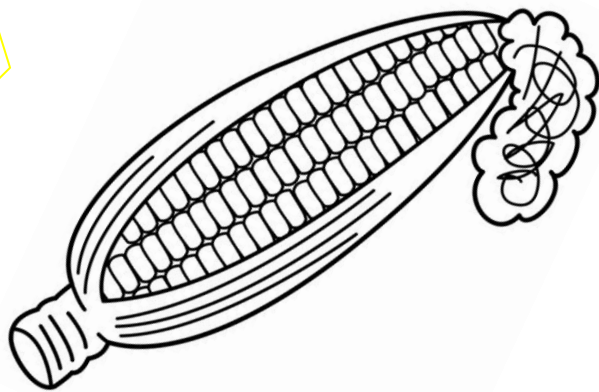
主な栄養素は、95%が水分だが、塩分を排泄し、高血圧を防ぐ効果があるカリウム、肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいる。

米や麦と並び古来から重要な穀物として栽培されてきた。

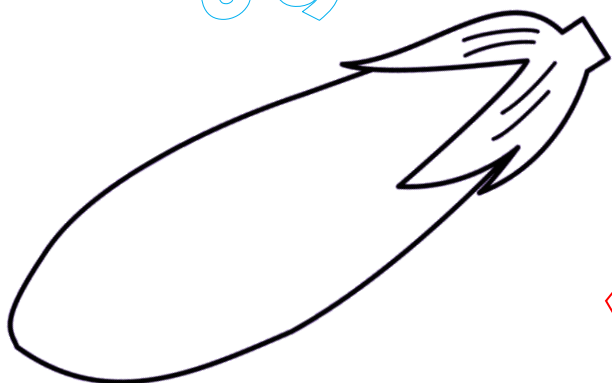
全国で栽培されているが、北海道が全体の約4割を占めており、千葉や茨城などが続く。寒暖の差が大きいほうがおいしいものが作れるといわれ、北海道をはじめ東日本を中心に作られている。世界的にはアメリカが世界の約4割を生産しており、中国、ブラジルなどが続く。

炭水化物、エネルギーの代謝に関わるビタミンB群を多く含むため、暑い夏を乗り切るエネルギーの補給につながる。

## とうもろこし



## なす



種類が非常に多い上、地方によって伝統野菜になっているなど、特色がある野菜。

高知県、熊本県、福岡県が多く栽培しているが、関東では群馬県、茨城県、栃木県、埼玉県でも多く作っている。

濃い紫色は、ナスニンと呼ばれる色素で、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強い。また、身体を冷やす働きがあり、夏バテ予防にピッタリの野菜。