



夏野菜を食べましょう！



夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防に効果的と言われています。また、ビタミンCも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。トマトやきゅうりなど生でそのまま食べられるものも多いため、栄養素を手軽に補給できるという特徴もあります。夏野菜を食事に上手に取り入れて、暑さに負けない身体を作りましょう。



トマト

リコピン(トマトの赤色の成分)は、日焼けを防止する作用があります。また、体を冷やす性質をもつカリウムが多く含まれています。



かぼちゃ

食物繊維が豊富で、腸内の活動を活発にし、便秘を改善してくれる効果があります。



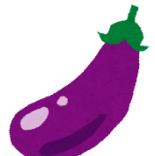
きゅうり

95%以上が水分でできています。夏バテ予防の他に、高血圧や動脈硬化予防にも効果的です。



ピーマン

クロロフィル(ピーマンの緑色の成分)は免疫力を高める効果があります。レモン1個分に匹敵するほど、ビタミンCが豊富で、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。



なす

水分が多いため、体を冷やす効果があります。ナスニン(なすの紫色の成分)には、生活習慣病予防の効果があるので、皮は取り除かず油で炒めて食べると吸収率が高くなります。



とうもろこし

主な成分は糖質であるため、食べるとエネルギーに変わります。疲労回復効果のあるビタミンB1も豊富に含まれています。



オクラ

オクラのねばねば成分が胃腸や肝臓の粘膜に潤いを与え、保護してくれます。



すいか

すいかに含まれる糖類は疲労回復作用をもっているため、即効性のあるエネルギー源として最適です。

今月のレシピ紹介

旬を味わおう！

『夏野菜のドライカレー』

◆材料◆ (4人分)

- ・牛豚ひき肉……………200g
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・にんにく(チューブ) ……小さじ1
- ・しょうが(チューブ) ……小さじ1
- ・玉ねぎ……………中1個
- ・にんじん……………中1/2個
- ・ピーマン……………2個
- ・なす……………1個
- ・トマト……………1個
- ・市販のカレールウ…1/2箱(90g)

◆作り方◆

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・なす・トマトは粗みじん切りにする。
- ② ①の玉ねぎ・にんじんを耐熱容器に入れ、電子レンジでしんなりするまで温める。(600Wで約6分)
- ③ 鍋に油を熱し、②の玉ねぎ・にんじん、にんにく、しょうがを入れて炒め、ひき肉を加えて肉の色が変わるまで炒める。
- ④ そこに、①のピーマン・なす・トマトを加えてさらに炒める。
- ⑤ 一旦火を止めて、ルウを加えて混ぜ、再び火にかけ水気を飛ばしながら炒めたら完成！

