



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

トマトの赤色には抗酸化作用があり、日焼けした肌にも効果があります。また体を冷やすカリウムも多く含まれています。



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。



なす

水分が多く、体を冷やす効果があります。またなすの紫色には、生活習慣病予防の効果があるので、皮は包丁で薄く切れ目を入れ、油で炒めて食べると吸収率が高くなります。



オクラ

オクラのネバネバ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。



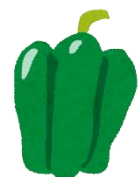
ズッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの仲間、ビタミンが豊富で、夏バテ予防が期待できます。



とうもろこし

主な成分は糖質であるため、食べることで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。



ピーマン

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が含まれており、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。



すいか

すいかには疲労回復作用があるため、即効性のあるエネルギー源としてだけでなく、水分補給にも最適です。

今月のレシピ紹介

旬を味わおう！

『夏野菜の焼きびたし』

◆材料◆ (4人分)

- ・なす・・・ 1本
- ・ズッキーニ・・・ 1本
- ・オクラ・・・ 4本
- ・ミニトマト・・・ 8個
- ・油・・・ 大さじ2

- A {
- 水・・・ 100ml
 - 白だし・・・ 大さじ2
 - みりん・・・ 大さじ1

◆作り方◆

- ① なす・ズッキーニは1cmの輪切りにし、塩水につけておく。
- ② オクラはヘタを落として塩をまぶし、まな板の上で手のひらで軽く押さえながら転がし、産毛を取り除く。
- ③ ミニトマトは半分に切っておく。(子ども用は1/4に切る。)
- ④ Aを鍋で沸騰させたら、冷ましてミニトマトを入れる。
- ⑤ フライパンになす、ズッキーニ、オクラを入れ、油をよく絡めたら中火にかける。
- ⑥ 焼き色がついたら、Aに入れ、冷蔵庫でよく冷やしたら完成。
※そうめんと合わせたり、冷しゃぶの添えにもピッタリです！

