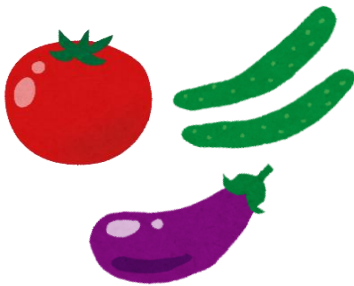


## 夏野菜を食べましょう！

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。旬の食材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。

### 体を冷やす



#### ★豊富な水分

手軽に食べられるトマトやきゅうりには、豊富な水分が含まれています。この水分が、体にもった熱を内側から冷やしてくれます。  
※冷え性の方は、食べ過ぎに注意しましょう。

### 糖質・脂質のエネルギー代謝を助ける



#### ★ビタミンB1・B2

ビタミンB1は「糖質」  
ビタミンB2は「脂質」  
をそれぞれエネルギーに代謝する働きを助けるため、一緒に摂取したい栄養素です。特に、  
ビタミンB1は不足すると、食欲不振や疲労感といった症状を引き起こします。

### ストレスへの耐性を高める



#### ★ビタミンC

暑さなどのストレスはビタミンCの消費を増加させます。ビタミンCが不足すると、ストレスに対抗できなくなり、腹部不快感や疲労感といった症状を引き起こします。ストレスが多い夏こそ積極的に摂りたい栄養素です。

### 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)

- ・合い挽き肉……………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！

