

さくら・キッチン

セミが声をそろえて大合唱を始め、暑さを一層感じさせているようです。水分補給もしっかり行い、熱中症にも十分気をつけましょう。今月は、夏野菜の栄養について紹介します。



7月号



夏野菜の栄養



夏野菜には、水分やカリウムが多く含まれており、汗で不足しがちな栄養を補給し、体を冷やす効果があります。

そのため、熱のこもった体をクールダウンし、夏バテ予防にも役立ちます。

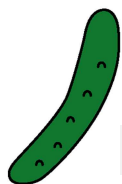


夏野菜カレー



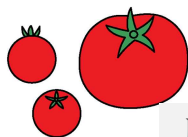
サラダうどん

☆ 一度でたくさんの夏野菜が摂れる、おすすめメニューです。



きゅうり

- ・体を冷やす効果
- ・日焼け予防
- ・むくみ解消、高血圧予防
- ・腸内環境を整える



トマト

- ・美肌効果、風邪予防
- ・老化抑制
- ・むくみ解消、高血圧予防
- ※加熱調理がおすすめ



ピーマン

- ・紫外線からのダメージ防ぐ
- ・血液をサラサラにする
- ・むくみ解消、高血圧予防



レタス

- ・がん、動脈硬化予防
- ・美肌効果、免疫力向上
- ・むくみ解消、高血圧予防
- ・腸内環境を整える



すいか

- ・体を冷やす効果
- ・利尿作用、疲労回復
- ・ストレス、風邪に対する抵抗力を高める



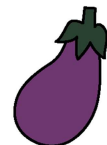
オクラ

- ・コレステロール値を下げる
- ・腸内環境を整える
- ・疲労回復効果（夏バテ）



とうもろこし

- ・からだの調子を整える
- ・腸内環境を整える
- ・貧血予防（鉄多く含む）
- ・むくみ解消、高血圧予防



なす

- ・むくみ解消、高血圧予防
- ・視力、眼精疲労の回復
- ・免疫力の向上、がん予防
- ・腸内環境を整える



かぼちゃ

- ・疲労回復、免疫力向上
- ・老化抑制、がん予防
- ・肌の健康を守る
- ※皮ごと調理がおすすめ

旬の食材は、栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素が詰まっています。

