

# 旬の野菜は栄養豊富

旬の野菜には、その時期に必要な栄養が多く含まれています。

## 紫外線による ダメージを軽減



オクラ、トマト、大葉などに含まれるカロテノイドには紫外線による酸化から守ってくれる抗酸化作用があります。

## 体の熱を冷やす



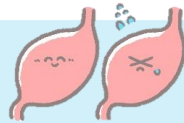
きゅうり、なす、ズッキーニ、トマトなどに含まれるカリウムは、体内の水分を調節してくれるため、体の余分な水分とともに熱も体内へ逃してくれます。

## 疲労回復に



なす、ピーマン、オクラ、きゅうり、かぼちゃに含まれるポリフェノールは免疫力アップ、疲労回復の効果があります。ただし、体内にはほとんど貯蔵されないため、毎食少しずつ摂取しましょう。

## 胃腸を整える



オクラ、モロヘイヤに含まれるペクチンは弱った胃腸を整えてくれます。

## 食欲を増進させる



ミョウガの独特の香り成分でもあるαピネンには胃液の分泌を促し食欲を増進させる作用があります。

## 夏野菜の栄養をかしこく摂ろう



冷たい飲み物の摂りすぎやエアコンの効いた室内と暑い室外を行き来することで、自律神経が乱れ食欲不振や体調を崩しやすくなります。そうならないために、上手に夏野菜の栄養を摂りましょう。



野菜の皮は栄養が豊富なので皮ごと生食がおすすめ！



加熱する場合は栄養が溶け出しても丸ごと食べられるカレーなどがおすすめです！



### ●夏野菜の栄養を丸ごと摂れるレシピ●

## 夏野菜のさっぱり和え

### 材料 (4人分)

きゅうり	1本
みょうが	1個
なす	1本
おくら	3本
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

### 作り方

1. 胡瓜とみょうがは薄く輪切りに、茄子は薄く半月切りに、塩もみしてしんなりさせてからしっかり水けを絞る。  
おくらはさっと塩ゆでして輪切りにする。
2. 下ごしらえした野菜と調味料と和えたら出来上がり。

ツナ缶を加えてポン酢で和えても美味しいです☺

夏野菜をたくさん食べて元気に夏を過ごしましょう！