



夏野菜で夏バテ予防

本格的に暑い時期になってきました。暑さで食欲も低下し、体のだるさを感じやすくなるこの季節、栄養や水分が豊富な旬の夏野菜を積極的に摂り、体調を整えていきましょう。



代表的な夏野菜

なす

皮の色素成分ナスニンは、ポリフェノールの一種で、強力な抗酸化作用をもつ。



とうもろこし

糖分やでんぷん質などの炭水化物が豊富な高エネルギー食材。ビタミンB群も豊富なため、暑い夏を乗り切るエネルギー源になる。



スイカ

果肉や種子にはカリウムが多く含まれ、疲労回復や利尿作用がある。水分含有量も多く、夏バテに効果がある。



トマト

抗酸化作用のあるリコピンが豊富で、シミの原因となる活性酸素を押さえる。美白効果のあるビタミンCが豊富なため、日差しをたくさん浴びる夏に摂りたい野菜。

きゅうり

95%が水分といわれる程、水分含有量が豊富なため、熱中症予防に効果的。



みょうが

特徴的な香り成分のαピネンには発汗、呼吸、血液循環などの機能を促す作用がある。また、香りを嗅ぐと脳の働きが活発に。



夏野菜は生のまま食べられるものも多く、手軽に摂取できる優秀食材です！！



夏を乗り切るおススメレシピ♪

豚とキムチのみょうが和え

1. みょうがは縦の干切りにしておく。
2. フライパンにごま油を熱し、豚肉（豚バラ又は豚小間肉）を炒める。
3. 2をボウルに取り、お好み量のキムチと1を混ぜ合わせたら完成。

※ お好みで干切りしたしそを加えると、よりさっぱり食べられます。



とうもろこしごはん

1. 釜に米をといでおく。（米2合分）
2. とうもろこしは皮を剥いて根元を切り落とし、半分に切る。芯に沿って包丁を入れ、実をそぎ落とす。
3. 1の釜に塩小さじ1、酒大さじ1を入れ、2合の目盛まで水を加えたら混ぜ合わせる。
4. 2の実を3の米の上に広げ入れ、芯を乗せて炊飯する。
5. 炊き上がったら芯を取り除き、全体を混ぜ合わせたら完成。

※ 芯からは出汁が出るので、一緒に炊飯するのがポイントです。



簡単！

なすの揚げ浸し風

1. なす2本はへたを落とし、縦6等分に切り、水に浸してアクをぬく。
2. 耐熱ボウルに1と、麺つゆ大さじ1強、ごま油大さじ1を加え混ぜ、ラップをかけてレンジで3分加熱。
3. 全体を混ぜ合わせ、更に3分加熱。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして完成。万能ねぎや鰹節を添えて。



しっかり食べて、暑い夏を
元気に乗り切りましょう！！

