



☆夏野菜を食べよう☆

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。



代表的な夏野菜とおすすめ調理法



●きゅうり

夏場、汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。きゅうりにはビタミンCを壊してしまう酵素が含まれていますが、酢にその酵素の働きを抑える作用があるので、酢の物で食べれば効率よくビタミンCが取れます。

☆オススメ調理法・・・酢の物



●トマト

抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEと一所に取ることでより強力な抗酸化作用が期待できます。

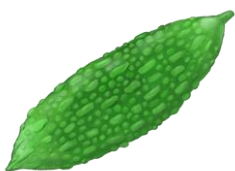
☆オススメ調理法・・・オリーブオイルを使った調理
アボカドと一緒にサラダなど



●ピーマン

皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助けたり、メラニンの沈着を防ぎ、健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富です。ピーマンは組織が強く、調理してもビタミンCが壊れにくいので、安心して炒めて食べられます。他にもピーマンには、皮膚や粘膜を健やかに保ち、夏風邪にも効果的なビタミンAも含まれています。ビタミンAは油と一緒に摂ることで、吸収率が高まります。

☆オススメ調理法・・・野菜炒めなど油を使った調理



●ゴーヤ

ビタミンCを豊富に含む他に、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。夏場に汗とともに失われやすいカリウムも多く、むくみを解消し滞った代謝を促進します。特有の苦みは、食欲を刺激して夏バテ予防に働きかけます。

☆オススメ調理法・・・ゴーヤチャンプルーなどお肉の脂やたんぱく質と一緒に(苦味が和らぎます)