

食べたい 知りたい 夏野菜

夏は暑さで体調をくずしたり、水分のとりすぎで体がむくみやすくなったりします。

これらの症状に効果的なビタミンやミネラルが含まれている夏野菜を食事の時に、欠かさずとりましょう。



生でがぶっと食べよう!

トマトやきゅうりなどの野菜は、サラダによく使われています。でも、ドレッシングやマヨネーズをたっぷりかけて素材の味がわからなくなっていませんか? せっかくの旬の時期。新鮮なものを冷やして、まずはそのまま食べてみましょう。

なす

紫の色素のナスニンには抗酸化作用があります。淡白な味でどんな料理にも合います。



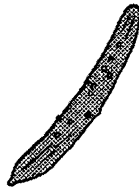
トマト

赤い色素のリコピンはベータカロテンより強い抗酸化作用があるとわれています。



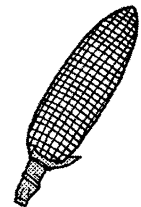
きゅうり

水分やカリウムが豊富に含まれていて、夏の時期の水分補給によい野菜です。



とうもろこし

糖質が多く含まれ、手軽にエネルギーを補給できます。子どもの夏のやつにぴったりです。



ピーマン

独特な苦みがあり、ビタミンCが多い野菜です。ピーマンのビタミンCは熱に強いのが特長です。



かぼちゃ

ベータカロテンが豊富に含まれます。丸ごとのままなら、長く保存ができる野菜です。



7月7日は七夕です

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いのけん牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといいます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。また、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

