

健康・栄養新聞



☀ 夏の食材 ☀

2019年7月1日 発行

田宮病院 栄養管理室

旬の食材には旬の効能がある！栄養価が高い！！味が濃い！！値段が安い！！

旬とは、ある食材が一年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことで、私たちがその季節に必要なとしている栄養素を、たっぷりと含んでいる時期です。

知っていますか！

夏の旬野菜**ぶらい野菜**の効果!!

暑い夏に必要な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中からクールダウンしたり、利尿を促しむくみをとったり、弱った胃を刺激し消化を助けたりする働きがあります。



冷房や冷たい飲み物で夏は体が冷えがち。体が冷えると血流が悪くなり水分の代謝が滞りむくみやすくなります。

代表的な夏野菜であるトマト、きゅうり、ピーマン、ナス、トウモロコシ、モロヘイヤなど濃いはっきりとしたビタミンカラーは食欲を刺激します!!

6～8月にかけて獲れる真アジなど、夏が旬の魚は種類が多く、良質なタンパク質や脂肪酸(DHA・EPA)など夏バテで弱った身体を回復して

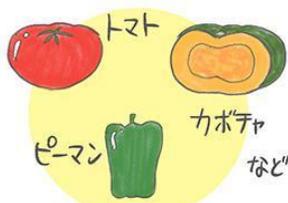


夏バテ対策に有効な食材

疲れ予防のビタミンB1



夏野菜でビタミンを!



香辛料や酸味で食欲増進!!



カリウム豊富な食材でだるさを予防



『旬』の野菜は虫食いや病気に強いから農薬の使用も少なく済むんだって。

トマトとみょうがのさっぱりサラダ



トマトとみょうがを、すし酢と醤油で和えるさっぱりサラダ。みょうがの風味とすし酢の酸味のおかげで、ドレッシングで食べるよりもさっぱり