

# 献立ひとくちメモ

7月10日(金)



夏野菜のお話です。

夏野菜とは、野菜の中で特に夏の時期に収穫されるものをいい、キュウリ、ナス、オクラ、ピーマン、ズッキーニ、ゴーヤ、枝豆、トマト、カボチャ、トウモロコシ、冬瓜、ニラ…などなどたくさんあります。これらの夏野菜には、夏バテ対策にとっても効果があります。例えば、水分やカリウムが豊富に含まれているので、体の熱を下げて血圧を調整してくれます。また、緑黄色野菜が多いため、カロテンやビタミン類なども豊富に含まれており、皮ふや粘膜を健康的に保ち、夏風邪やウイルスに負けない免疫力を高める効果もあります。