

献立ひとくちメモ

5月23日(木)



旬の食材のお話です。

オクラやズッキーニは夏が旬の野菜です。どちらもビタミンやミネラルなど、さまざまな栄養素が含まれています。

オクラは食物繊維が豊富で、便秘を予防する働きがあります。また、 β （ベータ）カロテンは体内でビタミンAに変換され、視力や皮膚の健康を維持する効果があります。また、ビタミンB1も含まれているので、夏バテなどの疲労回復にも役立ちます。

ズッキーニはカリウムが豊富で、体内の水分量を調節し、健康を維持する働きがあります。また、ビタミンCも豊富で、風邪やウイルス予防にも役立ちます。一般的に有名なズッキーニは緑色ですが、黄色や白色などもあります。