



## 暑さに負けない身体づくり

### ～旬の食材を食べよう！～



旬の時期に収穫された食材は、美味しさだけでなく、栄養価も最も高まると言われています。生育に最適な環境で育つため、ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富に含まれますので、積極的に摂取しましょう！

### 【7月が旬のおすすめ夏野菜】



#### ★トマト★



真っ赤に熟したトマトは、まさに夏の太陽の恵み。リコピンやビタミンCが豊富で、美容と健康の強い味方です。サラダはもちろん、加熱しても美味しい万能野菜ですね。

#### ★きゅうり★



シャキシャキとした食感と、みずみずしさがたまらないきゅうり。約95%が水分で、カリウムも豊富なので、夏の水分補給や体の熱を冷ますのに役立ちます。

#### ★なす★



鮮やかな紫色が美しいなすは、皮に含まれるナスニンというポリフェノールの一種は、抗酸化作用が期待できると言われています。

#### ★ピーマン★



鮮やかな緑色が食卓に彩りを添えるピーマン。独特の苦みが特徴ですが、油で調理したり、加熱時間を短くしたりすると苦みが和らぎます。ビタミンCやカロテンが豊富で、夏風邪の予防にも役立ちます。

旬の食材は最も風味豊かで栄養価も高いため、積極的に取り入れて、暑い夏を元気に、そして美味しく乗り切りましょう！