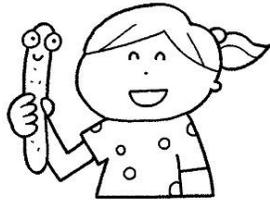


夏には、夏野菜！ しっかり

夏は暑い日が続く、からだもバテ気味・・・こんなときこそ、夏野菜をしっかり食べて元気にすご

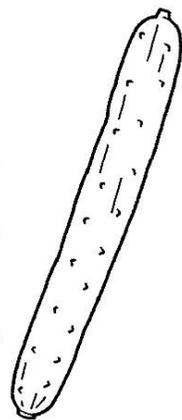
しましょう。野菜にはいろいろな、からだに良い働きをするものがあります。



水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。

夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。



栄養豊富なかぼちゃ

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。



ナスの色素成分 ナスニン

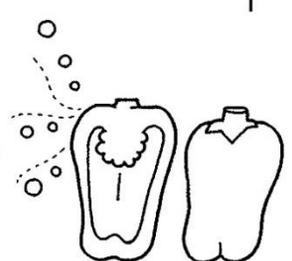
ナスの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げていわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。

血液を

さらさらに！

ピラジン

ピーマンの青臭さはピラジンという香り成分によるものです。このピラジンは、血液をさらさらにする働きがあり、心筋梗塞や脳梗塞の予防に役立つといわれています。



オクラの ネバネバの正体

オクラのネバネバの成分は、ペクチンなどの食物繊維です。

食物繊維は、腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。

