

# 夏バテ予防に夏野菜

夏バテとは暑さからくる食欲減退や冷たい飲み物やクーラーで体調をくずす症状のことを言います。夏バテ予防にオススメするのが夏野菜です。夏野菜はからだのほてりを冷やし、喉を潤す作用があります。また、カロチン・ビタミンC・ビタミンEなどを多く含むことも、夏バテの予防になります。

旬のものを美味しく食べ、健康なからだをつくりましょう。

## ●代表的な夏野菜

- ・ **トマト**……酸味の成分クエン酸には食欲増進効果があります。また、美白に有効といわれるリコピンも豊富です。
- ・ **胡瓜**……利尿作用があるカリウムを含み、むくみを解消する働きがあります。また、冬の胡瓜と比べてビタミンCが2倍も含まれています。
- ・ **オクラ**……ネバネバ成分には食物繊維が含まれています。その中でも整腸作用やコレステロールを下げる効果のあるペクチンが豊富です。
- ・ **ピーマン**……豊富に含まれるビタミンCは厚い皮に覆われているため加熱をしても外に逃げにくく調理に適した食材です。

