

Stop!ざ・メタボNo.41 夏は野菜でメタボ予防!!

夏の暑い時期に旬を迎える野菜にはからだを冷やす効果のあるものがたくさんあります。

夏野菜には、水分だけでなく、利尿作用のあるカリウムが多く含まれていて、からだに必要な水分を補いながら、不要となった水分を排出させ、からだを中から冷やす働きがあります。

暑いからと言って屋内で冷房を頼りにしていると、冷えきったからだは体温を維持しようとエネルギーの代謝を衰えさせるため、痩せにくい体質になってしまいます。これが冷えによる夏太りの原因のひとつです。

栄養豊富な夏野菜を上手に活用して、からだを適度に冷やしましょう。

◆主な夏野菜の期待できる効果

トマト……………免疫力アップ、老化防止

キュウリ……………利尿作用、むくみ改善

ナス……………便秘改善、肥満防止

