

今年も節電対策で暑い夏になりそうですが、夏が旬の野菜は、水分が多く、熱中症予防の水分補給にも適しています。

夏野菜としては、きゅうり、冬瓜（トウガン）、なす、セロリ、ゴーヤ、レタス、トマトなどが代表的です。効能は、ナトリウム（塩分）の排出を促して、利尿作用があるカリウムが豊富です。他にも疲労の回復に役立つビタミンB群やからだの調子を整え、免疫力を高めてくれるビタミンCを多く含んでいます。

夏野菜をピクルスにすると、あっさり・さっぱり・さくさくとして毎日でも食べられます。お酢の疲労回復効果との相乗効果で、乳酸のたまりにくいからだを作ってくれますので、さまざまな夏野菜を組み合わせ、カラフルなピクルスを楽しみましょう。また、トマトなどの夏野菜に果物を加えてジュースにしてもよいでしょう。

夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

