

夏が旬の野菜には赤、黄、緑などカラフルな野菜が多くあります。カラフルな色は見た目だけではなく、すばらしい栄養効果があります。

●リコピン

トマトやスイカなどに含まれる色素です。リコピンには強力な抗酸化作用があり、紫外線が肌に当たると作られる**活性酸素を取り除く効果**があります。活性酸素はシミなどの原因となるため、リコピンは、**夏に積極的にとりたい栄養素**です。

●カロテン

かぼちゃ、オクラ、ピーマン、きゅうり、にんじんなどに含まれる色素です。黄色や緑など色鮮やかな野菜に含まれます。カロテンにも強い抗酸化作用があります。

赤色、オレンジ、黄色の野菜（トマト、パプリカなど）の栄養素は油と一緒にとるとからだに吸収されやすくなるので、ドレッシングをかけたり、炒めるとよいです。緑色の野菜（モロヘイヤなど）は水に栄養素が流れ出てしまうので、さっと茹でるか、スープにさせていただくとよいです。また、**夏野菜は水分を多く含むため、汗で失った水分を補うこともできます。**

