

梅雨が明け、暑い日が続きますね。皆さんは夏バテしていませんか？夏バテをしないためにも、水分の多い夏野菜や果物を食事にとることをオススメします！

夏野菜には水分が多いだけでなく、体の熱を下げる効果もあります。夏野菜は色が濃くてはっきりしているのが特徴です。食欲が落ちる暑い季節にカラフルなビタミンカラーは食欲を刺激しますし、含まれている栄養素とその効能は夏にぴったりと言えます。ここではいくつかの夏野菜と果物の効果を紹介しましょうね(^^)♪

**きゅうり**…夏場、汗をかいて不足がちな水分とカリウムが多く含まれています。また、お酢と一緒にとると効率よくビタミンCを摂取することができます。



**トマト**…抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり入っています。ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理すると吸収がアップします。



**ピーマン**…皮膚の結合組織を作るコラーゲン合成を助けたり、シミなどが無い、健康な肌を保つためのビタミンCが豊富です。また、ウイルスから身体を守る夏風邪にも効果的なビタミンAも含まれています。ビタミンAは油と一緒にとると吸収率がアップするため、炒め物がオススメです。



**スイカ**…スイカは水分が90%以上あり、水分補給の代わりにもなります。さらに、糖分やカリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルも含まれているので、ここに微量の塩を加えるとスポーツドリンクと同じ効果が期待できます。どこかの暑い国では断食の後には水分を補給できて保存もよいスイカを食べる習慣もあるそうです。



皆さんも夏野菜や果物を摂って、暑い夏を乗り切りましょう！！

#### 夏の野菜

きゅうり、トマト、ピーマン、ゴーヤ、キャベツ、オクラ、ウリ、なす、トウモロコシ、ズッキーニ、レタス、枝豆、空芯菜、さやいんげん、ししとう、シソ、しょうが、唐辛子、にんにく、みょうが、(スイカ)、(メロン) など

#### 夏の果物

アセロラ、アンズ、イチジク、ウメ、グアバ、サクランボ、プラム、パイナップル、ビワ、モモ、ライチ、プルーン、(スイカ)、(メロン) など

※ちなみに、スイカやメロンは農業からすると「野菜」に分類されます。しかし、野菜と果物の定義がはっきりしていないので一般的には「果物」と言われることが多いです。