



耳原健康サポートセンター 栄養瓦版

夏野菜を楽しもう！

気温の変化の激しい時期です。何となく体がだるくて、風邪もひきやすい季節です。体調管理には十分注意を払いましょう。日中の気温が高くなって、家の中にいてもじっとりと汗ばむこともあります。部屋の換気とこまめな水分補給、クーラーも上手に活用しましょう。さて、そんな季節ですが、夏野菜が店頭で顔を覗かせてきています。茄子や胡瓜、トマト、新生姜、ズッキーニ、スイートコーンなど見た目にも鮮やかですね。夏野菜の特徴は水分を多く含んでいる為、汗で失われた水分を補ってくれます。旬を迎える夏野菜を食べ、夏バテに打ち勝ちましょう。

簡単料理メモ★サバ缶と胡瓜のポン酢和え★

【材 料】 サバ缶 1 缶、胡瓜 2 本、ポン酢大さじ 2、ゴマ油小さじ 1/2

(2 人分) エネルギー 173kcal/1 人分、塩分 1.6g/1 人分

【作り方】 ① 胡瓜はへたを取り、千切りに。乱切りやうす切りでも良いです。



② サバ缶の水気を切り、ボウルに移す。

③ サバ缶と胡瓜を合わせ、調味料を入れて和える。

大腸癌検診を受けましょう！捨てるうちで、拾う命。

少し気になる食べ物の話

胡瓜は水分メインで栄養が少なくと思われがちですが、免疫力アップが期待できるベータカロテンや抗酸化作用やコラーゲンを作るのを手伝ってくれるビタミンC、コレステロールの吸収や、血糖値の急な上昇を防いでくれる食物繊維などを含んでいます。また利尿作用のあるカリウムを多く含んでいる為、むくみ予防にも役立ちます。胡瓜は比較的手に入りやすく、簡単な調理やそのままでも食べる事が出来ます。この夏は是非店頭で胡瓜を手にとってみてはいかがでしょうか。ちなみに胡瓜はへたのところの皮を剥いて水にさらすと青臭さが減るので、胡瓜の青臭さが気になる方は是非お試して下さい！

胡瓜に注目！