



旬の時期に旬の物を！！
暑さに強い夏野菜はいかかがですか



夏野菜は自然の夏バテ予防剤

夏野菜は水分とカリウムを豊富に含むものが多く、身体にこもった熱を外に出して、体温を下げてくれる特徴があります。

また、生で食べられる食材が多いことも特徴です。水分を野菜から摂るという発想で夏を過ごしましょう！！



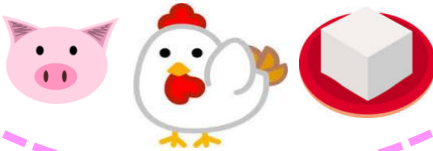
トマトに**B-カロテン**と**リコピン**などのビタミンが豊富に含まれています。

リコピンとは強力な抗酸化作用を持ち、悪玉コレステロールの酸化を防ぐことから生活習慣の予防効果を期待されています。

夏バテに負けない 元気レシピ

ビタミンB1を摂ろう。

体内でエネルギーを生産するためにはビタミンB1不可欠！！エネルギーや老廃物の代謝不良を整え、疲れをとってくれる働きがあります。



ビタミン・ミネラルを摂ろう。

夏の暑さや温度の差のストレスに打ち勝つためにはビタミン、ミネラルも必須！！神経や筋肉などの機能を円滑に動かしてくれる作用があります。



~~~~~トマトだれ素麺~~~~~

材料 トマトだれ 素麺 60g
だし 100ml ① 豚肉 4切れ
みりん 大さじ1 ① トマト 半分
醤油 大さじ1 ② オクラ 2本
酢 小さじ1 ② きゅうり 半分
トマト 半分 ② レタス 2枚
生姜汁 少々 ②

レシピ 1.鍋に①を合わせひと煮立ちさせて冷ましておく。
2.トマトはさいの目に切り②を1に入れる。
3.野菜は食べやすい大きさに切る。
4.素麺を茹でて水気を切り盛り付ける。