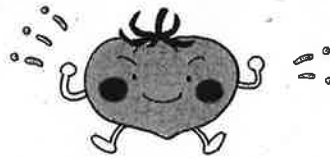




旬の野菜を食べましょう



暑さも本格的になってきました。

今ではどんな野菜でもほぼ1年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の身体に適した性質を持っています。旬の野菜からパワーをもらって、毎日元気に過ごしましょう。



夏が旬

トマトやきゅうりをはじめ、茄子やかぼちゃ、冬瓜に枝豆、ピーマン、とうもろこしなど、が旬を迎えています。

夏野菜は夏に必要な水分とビタミン類をたっぷり含んでいて、暑さで弱った身体の調子を整える働きもしてくれます。



とうがん

カリウムを多く含み、過剰な塩分を排出させる働きや利尿作用があるので、むくみを取る効果もあります。スープや煮物、あんかけに向きます。味が淡白なのでうま味のある食材と組み合わせましょう。



枝豆

大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB1・Cが豊富で、子どものおやつにもぴったりです。さやが密集して豆が丸くふくらんでいるもの、さやに産毛があり濃い緑色のものを選ぶのがコツです。



とうもろこし

そのまま茹でたり焼いたり、サラダ、炒めもの、スープなど楽しみ方がいろいろあります。

ひげが濃く縮れ、実が詰まって粒がそろっているもの、できれば鮮やかな緑色の皮つきを選ぶのがコツです。



野菜が好きになる工夫・・・

- ・生のままより煮たり茹でたりしてみましょう。
- ・だしをきかせて、味付けは薄味で。
- ・食べやすい調理で。

軟らかめに煮たり、とろみをつけて舌触りよく。

- ・いちばんおいしい旬の時期に食べましょう。
- ・味付けを変えてみましょう。

ごま、カレー、マヨネーズ、ケチャップなどを少量。

- ・家族一緒に食べましょう。

にんじん



ピーマン

