



本格的に暑い日が増え、熱中症の危険が高まる日が多くなりました。適切な熱中症対策をし、元気に生活しましょう！

夏野菜にはパワーがいっぱい！

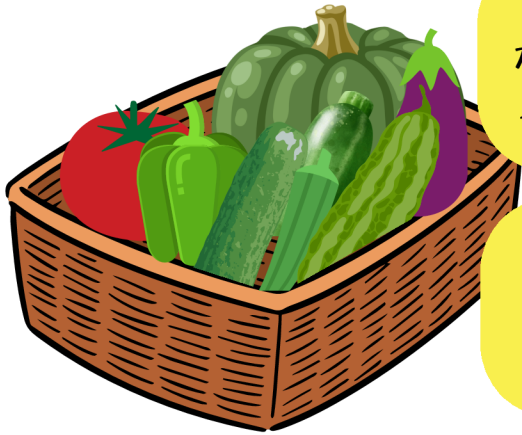
夏野菜が
夏バテを救う！？

夏野菜のパワー

○豊富な **水分** と **カリウム** を含んでいる！

夏野菜は、ヒトが夏に不足しがちな水分とカリウムを豊富に含み、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った身体を冷やしてくれる効果があります！

夏野菜の種類



[ウリ科の野菜]
かぼちゃ、きゅうり
ズッキーニ、ゴーヤ

[ナス科の野菜]
ナス、トマト、
ピーマン

etc,,,

旬の野菜のパワー

旬の野菜は、他の時期にとれる野菜より、栄養価が高い。また、その時期にヒトが必要な栄養素を含んでいるため、体調を整えたり、免疫力を高めたりする働きがある！

今月の一押し献立

トマト素麺

素麺をゆでる以外は火を使わず、夏休みにもぴったり！

材料(2人前)

素麺	200g
トマト	3個
きゅうり	1本(千切り)
大葉	6枚(千切り)
ツナ缶	1缶
おろしにんにく	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1

作り方

- ①野菜、調味料を和える。
- ②素麺を規定通りに茹で、水で締める。
- ③②を皿に盛り、①をかけて完成。