

おいしい優秀夏野菜♪

暑中お見舞い申し上げます。夏、楽しんでいらっしゃいますか？
夏が大好きな私としては、川でバーベキューなんて最高です（笑）☆

「夏は好きだけど、でも・・・」とおっしゃる方は、夏になると暑さで体がほてる、熱がこもる、疲れがとれない、食欲が落ちる・・・などの症状があたりでしょうか・・・。
そんな時こそ夏野菜！！旬の食材で体をパワーアップさせてあげてください☆
昔の方々のように、旬の食べ物を摂ることが、体が一番喜ぶますよ～♪



トマトは、体の塩分を取り除き、疲労を回復してくれます！
血圧を下げ、夏のイライラを緩和して、食欲も増進♪
そして、おなじみ抗酸化作用のある「リコピン」☆
リコピンは炒めることで、より多く摂取でき、さらにうま味もUP！！
また、脂肪の燃焼を助けるビタミンB6の他、ビタミンCも豊富。
栄養満点のキング of 夏野菜なのです～☆☆☆
そんなおいしいトマトの選び方のポイントは、「ヘタが乾燥したり、黒ずんでいないもの。実が赤くてハリのあるものがGood☆

体を冷やす、「ぶらり野菜」(笑)
きゅうり・なす・トマト・ピーマンなど、ぶらんぶらんと下がって実るので、通称ぶらり野菜と呼ばれているそうです。
特にカリウムの多いきゅうりは、利尿作用が抜群！
体にこもった熱を尿と一緒に排出してくれます。水分の摂りすぎで起こるむくみ解消にもカリウムが役かってくれますよ～。
ちなみに・・・きゅうりによく似たズッキーニはかぼちゃの仲間。
こちらは、カロテンやビタミンCが豊富で、美肌効果が強い日差しで、ダメージを受けているお肌のためにも摂ってあげたい夏野菜です♪



お次は、疲労回復効果の高い、ネバネバ野菜さんたちです。
オクラ・モロヘイヤ・ツルムラサキなどなど。
山芋や里芋と同じネバネバの素「ムチン」という成分が、腸を調べ、疲労を回復してくれます。また、ゴーヤなどの苦味のある野菜は食欲を増してくれます。そして、苦味成分のモモデルシンや、体内の水分調整してくれるカリウムも豊富！沖縄の方がお元気なのは、ゴーヤを食べているから・・・ともいわれていますよね☆
そんなゴーヤの選び方は、イボがつぶれていなくてツヤがあって、きれいな緑色のもの。人も野菜も、「ツヤ」は大事なんですね～（笑）☆☆



現代の夏の生活は、昔と違って冷房で冷やされる時間が、とっても長くなっています。そこで、体を冷やす夏野菜と一緒に、体を温める野菜を摂ってあげるのがGood☆

みょうが・生姜・にんにく・トウガラシなど、薬味にも使えるものばかりなので、オリーブオイルでにんにくを炒めてトマトソースを作ったり、ちょっとづつお料理に加えてみてくださいね。

また、夏野菜でピクルスを作るのもオススメ。お酢が体をアルカリ性にしてくれるので、乳酸のたまりにくい、疲れにくい体にしてくれます。

「それでも野菜が足りないかも・・・」という方には、体を冷やす青汁成分&体を温めるウコンやミネラル、さらに黒酢も入った、サプリのキングこと「青汁酢」君がいますので、安心してくださいね♪（笑）夏を楽しく乗りきっちゃいませよ～☆



青汁酢
くん