

UKIDA Monthly

2019. 8月

夏野菜の特徴!



気軽に読める暮らしのネタをお届け♪

8月31日は野菜の日!

夏に旬を迎える夏野菜は、今では輸入や栽培方法の進化で一年中スーパーに並ぶことも多いですが、やはり旬の時期に採れるものは、太陽の日差しをたっぷり浴びて、栄養価が高く美味しいですよ。

夏野菜は、暑さでほてった体の体温を下げてくれる野菜が多いのが特徴です。

栄養素を見てみると、塩分を排出する効果のある「カリウム」を含んでいるものが多く、むくみや高血圧に効果があるといわれており、夏バテにも有効です。

また疲労回復や日焼けによるメラミンの生成を抑える働きのあるビタミン類を含んでいる野菜も多いのです。

★夏野菜、いくつ知ってる?

暑い夏を乗り切るために、太陽の光をたっぷり浴びた栄養満点の夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう!!

■きゅうり、なす

9割以上が水分でできているキュウリとナスは、夏場の水分不足を補ってくれる強い味方です。脱水症状や熱中症の予防だけでなく、利尿作用があるので、むくみ防止にもなります。また、抗がん作用もあるといわれています。



■トマト

抗酸化作用があることで有名ですね。血液サラサラの効果、疲労回復効果を始め、様々な病気の予防になります。また、アルコールの分解を助けてくれる効果や、日焼け予防効果まであるので、とても優秀な野菜と言えます。



■とうもろこし

とうもろこしには、高血圧予防によいとされるカリウムや、カルシウムと結合して骨を丈夫にする作用のあるリンが多く含まれています。また、疲労回復にも効果があります。



■ピーマン

緑黄色野菜の代表格であるピーマンには、ビタミンCとビタミンAが豊富に含まれています。血行を良くして冷え症の改善にも効果があります。



■かぼちゃ

かぼちゃには、ビタミンAがたっぷり。その他、ビタミンE、ポリフェノールも含み抗酸化作用もあります。タネやその周りのワタにも栄養がたっぷりです。



■ゴーヤ

ゴーヤに含まれるビタミンCはトマトの5、6倍ともいわれています。免疫力を高め、風邪の予防にも効果的。また、ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいので調理しやすいのも特徴です。苦味の成分には、血糖値を下げる効果や、コレステロールを下げる効果もあります。表面のゴツゴツした部分につやとハリがあるもの、ズシリと重いものを選びましょう。



■オクラ、モロヘイヤ

オクラやモロヘイヤなどのようなネバネバした夏野菜は、暑い夏に弱りがちな腸内環境を整え、免疫力を高める効果があります。



公式LINE はじめました♪

楽しいイベント、完成見学会のご案内
お得な情報を配信中♪



LINE QRコード





UKIDA style
Face book





UKIDA style
Insta gram

「浮田建設の家づくりは、感じ良くて頼もしい住まい」 全てにおいてお得で快適な暮らしを実現、住む人の気持ちを一番に考えたリアルサイズのモデルハウスへ是非お越しください。

【お気軽にお尋ね下さい】 ※以下のサービスは全て無料で行っています

- 資金計画の確認がしたい
- 建築地を探してほしい
- プランを見てみたい
- 税金等について教えてほしい
- 敷地の法的規制をチェックしてほしい
- 見積もりをしてほしい

