

栄養便り

旬の食材

ニガウリ(ゴーヤ)



気温が高く、食欲も落ちて体力を消耗する季節です。少しでも食べやすい物を見つけて、しっかりと水分と一緒に栄養分も摂りましょう。

「栄養をきちんと摂ると、抗酸化力や免疫力が高まります」



ビタミンCやE、βカロテンなど抗酸化作用の高い食品を積極的に食べると、老化を遅らせたり、血管の動脈硬化の進行をおさえるなど様々な効果が期待できます。

実はビタミンCたっぷり。にがうりのビタミンCは壊れにくく、ミネラルも多く、夏バテ防止・食欲増進の効果もあります。苦み成分は血糖値を下げる効果もあります。

とまと



赤い色は、リコピンと呼ばれる栄養素の色。シミやそばかすの予防、免疫力を高めるなどの効果があります。

ニガウリもトマトも、夏にはかかさず摂りたい食品ですね。