



太陽の光を浴びて真っ赤になったトマトや緑の胡瓜、黄色いパプリカなど色鮮やかな夏野菜。夏バテから体を守ってくれる栄養たっぷりの野菜を食べて夏をのりきりましょう。

夏バテ解消に食べたい野菜 TOP3



第1位 トマト



トマトは美肌効果のあるビタミンC、老化を抑制するビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などバランスよく含まれています。さらに赤色の色素成分で抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。



第2位 とうもろこし



体のエネルギー源となる炭水化物が多く、また不足しがちな食物繊維も豊富で、腸内環境を整えてくれます。そのほか、タンパク質、ビタミンB1,B2、ビタミンE、亜鉛や鉄などの栄養素も含まれています。



第3位 キュウリ



90%が水分でできているキュウリは、体を冷やす効果および解熱効果があります。また、利尿作用のあるカリウムが豊富で、塩分を排出し高血圧予防やむくみの解消にも効果があります。

おすすめレシピ

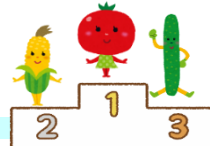
甘くて美味しい とうもろこしのかき揚げ

<3~4人分 材料>

とうもろこし	2本
ころも	
溶き卵	1/2個
冷水	70ml
小麦粉	1/2カップ
揚げ油	適宜

<作り方>

- ①計量カップに溶き卵を入れ、冷水と合わせて1/2カップにする。
- ②①に小麦粉を加え、粉が少し残る程度に混ぜる。
- ③とうもろこしの粒を芯からそぎ落とし小麦粉大さじ1程度加えてまぶす。
- ④フライパンに油を入れ、180℃くらいになったら、スプーンなどですくって2分程度目安に揚げる。



土用に食べたい「う」のつく食べ物



うし

『丑』=『牛』で、脾胃(脾臓と胃腸)を養うとされ、胃腸が疲れて体力が落ちている時に良い食材の1つです。
脂身の少ない赤身のものをさっぱりとした料理法で食べるのがおすすめです。



うどん

グルテンを多く含み、消化しやすいので胃腸にやさしい食べ物です。温かいうどんは米よりも消化が良く、食欲がないときにおすすめです。
また、タンパク質や野菜と一緒に食べると夏バテ予防に効果的です。

うり



キュウリ、スイカなど夏が旬な瓜類は、体の余分な熱を冷ましてくれます。
また、カリウムを多く含むため利尿作用がありむくみ防止にも効果があります。

うめぼし



酸味が唾液の分泌を促し、食欲不振を解消してくれるほか、クエン酸による疲労回復効果があります。
また、抗菌作用もあるので、食中毒予防にも有効です。



7月30日は『土用の丑の日』です。土用の丑の日と言えば、うなぎが有名ですが、そもそも『う』のつく食べ物を食べると夏バテしないという言い伝えがあります。