

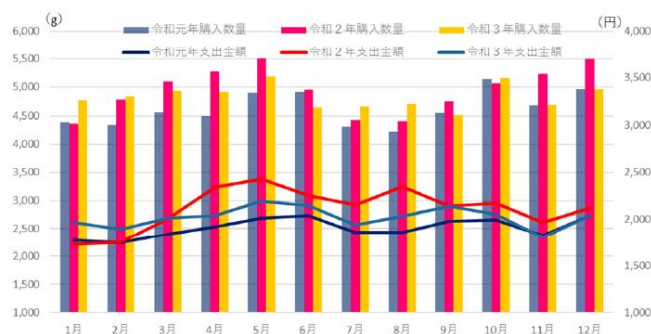
## 旬の夏野菜を食べましょう！

暑い日が続くとどうしても食欲が落ちてしまって元気がでないという方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、夏野菜が持つ夏バテ予防の効果とともに、おすすめの夏野菜と彩り豊かで食欲が増すレシピを紹介します！夏野菜を食べて暑い夏に負けない身体作りをしましょう！

### 夏野菜は夏バテに効果的



夏は食欲が落ちて野菜不足になりがちです。実際に、総務省が行った調査によると、月別の野菜摂取量は毎年同じように夏場に減少する傾向がみられます。また、カゴメが行った調査でも、春に比べて夏の野菜摂取量が減ったと回答した割合が実に4人に1人にのびりました。



引用: Copyright (C) KAGOME CO.  
<https://www.kagome.co.jp/company/nutrition>



## オススメ夏野菜 3選

### トマト

旬の時期とそうでない時期でβ-カロテンの含有量に2倍の差があるというデータもあります。見た目が赤く濃い色でツヤがあり、表面にへこみやしわがないものはおいしいトマトの証拠！

### きゅうり

成分のほとんどが水分で、身体を冷やす作用があるため、暑い夏にぴったりの野菜です。緑色が濃く、ツヤとハリがあり表面のイボが痛いくらいにこがっているものは新鮮です！

### なす

日差しの強い夏に栽培された旬のなすは、抗酸化作用があり、免疫力の維持や老化防止に役立つ働きがあるポリフェノールがたっぷり含まれています！皮の色が濃いと良いです

夏野菜に多く含まれるカリウムは生活習慣病の予防にもなります！

カリウムとは人体に必要なミネラルの一種で、高血圧の原因となるナトリウム(塩分)を排出する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。カリウムが不足すると、塩分調整ができなくなることに加え、脱力感・食欲不振などの夏バテにも繋がる症状がみられることがあります。

お手軽！簡単！  
おすすめレシピ



### 夏野菜のコロコロサラダ



#### ★材料(2人分)

- ・茄子 1本
- ・トマト 1個
- ・キュウリ 1本
- ✿オリーブオイル 大さじ2
- ✿ニンクチューブ 1cm
- ・塩コショウ 少々
- ・パルメザンチーズ 大さじ1

#### ★作りかた

1. 茄子、トマト、きゅうりはサイコロサイズに切る。フライパンに✿を入れ、茄子を炒める。
2. 火が通ったらトマトを加え、塩コショウで味調整する。火を止め、キュウリを加えて皿に盛る。パルメザンを散らして完成！

引用: 楽天レシピ leopoo  
<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1860008885/#google.vignette>