

こんにちは、みなさん！毎日今までになく暑い夏休み、元気に過ごしていますか？ 皆さんは毎日どれくらい野菜を食べていますか？暑い夏を乗り切るのに必要な栄養素がすべて含まれている夏野菜の魅力を紹介します。



夏野菜をたくさん食べて夏を乗りこえましょう！

### 1. 栄養価が高い:

夏野菜はビタミンやミネラルが豊富で、特にビタミン C やカリウムが多く含まれています。これらは暑い夏に必要な栄養素です。例えば、トマトにはビタミン C が豊富で、紫外線から肌を守る効果があります。

### 2. 水分補給:

夏野菜は水分が多く含まれているため、暑い季節に体を冷やし、水分補給に役立ちます。例えば、キュウリやスイカは水分が豊富で、熱中症予防にも効果的です。

### 3. 抗酸化作用:

夏野菜には抗酸化物質が多く含まれており、体内の酸化ストレスを軽減し、疲労回復を促し、健康を保つのに役立ちます。例えば、ナスにはアントシアニンという抗酸化物質が含まれています。

### 4. 多彩な料理に使える:

夏野菜はサラダ、グリル、スープなど、さまざまな料理に使えます。新鮮な味わいを楽しむことができます。例えば、ズッキーニはグリルや炒め物にぴったりです。

### 5. 季節感を楽しめる:

夏野菜を食べることで、季節の移り変わりを感じることができます。旬の野菜は味も栄養価も最高です。例えば、トウモロコシは夏の代表的な野菜で、甘くて美味しいです。

これらの魅力を活かして、夏野菜をたくさん取り入れた食事を楽しんでくださいね！

作って食べよう！夏野菜を使った簡単美味しいレシピ

[「夏野菜」人気レシピ | 【みんなのきょうの料理】おいしいレシピや献立を探そう \(kyounoryouri.jp\)](https://kyounoryouri.jp)

[「夏野菜」の人気レシピ 98 件 | レシピ大百科\(レシピ・料理\) | 【味の素パーク】たべる楽しさを、もっと。\(ajinomoto.co.jp\)](https://ajinomoto.co.jp)

