

旬 パプリカ



<期待される効能効果>

- ✓ 心臓病のリスクを低下
- ✓ がんや動脈硬化の予防
- ✓ 血管系の炎症の予防
- ✓ 肌のシミ予防

パプリカはビタミンCが豊富。なんとレモンの約3倍です！

また、抗酸化作用（体の中を錆つかせない様、酸化を抑える）が、注目されており、特に赤パプリカは、強い抗酸化作用があるそうです。

パプリカのビタミンCは熱に強く、栄養の損失がありません。油と摂ればβカロテンの吸収率もアップします♪



<パプリカの塩きんぴら>

- パプリカ赤・黄 …各1個
ピーマン …1~2個
※ 酒・みりん・砂糖 …各大1
塩 …小 1/2
ごま油（仕上げ用） …適量



- ① パプリカとピーマンは、それぞれ細切りにしておく。
- ② フライパンにオリーブオイル（分量外）を熱し、パプリカを炒める。
- ③ しんなりしてきたら、火を止め、※を加えて絡める。
- ④ 仕上げに、ごま油で風味つけて、できあがり♪

夏の冷え性対策!! ~冷房で身体は冷えています。

筋肉量が少ない女性は男性より冷えにととても弱いそうです。



また、中高年の方は血管の老化などから血液の流れが悪くなるのに加え、

皮膚感覚がにぶくなっていることもあり、気付かぬうちに症状を悪化させてしまうケースもあります。

<症状>

- 肩こり・腰痛・疲労感
- 食欲不振・頭痛・不眠 etc...

体を温めるものを摂りましょう



にんにく、みょうが、しそ、生姜、など。カボチャ、ピーマン、山芋なども体を温めてくれます。

体を冷やさない飲み物を選びましょう



コーヒーや緑茶は体を冷やします。おすすめは、紅茶やほうじ茶。お酒なら、熱かんやホットワインがおすすめです。

夏野菜は加熱調理でいただきます



夏が旬の食べ物には、体を冷やす性質があるのですが、温めて食べれば、逆の効果に変化します。

うなぎ

2017 夏:土用丑の日
(7/25と8/6)



実は、うなぎの旬は冬。夏に食べるようになったのは、幕末の偉人、平賀源内の販売戦略だったようです。とはいえ、夏バテ予防に効果的なビタミンがたっぷり♪

夏に売れない鰻を何とか売りたい!



夏にうなぎを食べるのは理にかなっているのです!

<効果的に食べましょう!>

- ★野菜、果物 ……うなぎにはビタミンCが含まれていません。サラダやフルーツを加えましょう。鉄分の吸収も促します。
- ★ニンニク、ねぎ、ニラ ……夏バテ解消に重要な、ビタミンB1の吸収を促します。
- ★山椒 ……うなぎの脂肪が酸化するのを防ぎ、消化も助けてくれます。

