

朝顔が色鮮やかな花を咲かせる季節となりました♪

# 旬 なす

～栄養が無いと言われてますが…  
スゴイ効能を持つ成分が含まれているのです!!



＜紫色の皮に含まれている成分「ナスニン」がすごい!＞

- ✓ 生活習慣病の予防効果
- ✓ がん予防・抑止効果
- ✓ 眼精疲労の回復
- ✓ 夏バテ予防効果

青紫色の色素成分で、<sup>\*</sup>抗酸化作用を持つポリフェノールの一種です。活性酸素の働きを抑制し、ガンや生活習慣病を予防する効果があるとされています。

体を冷やす効果は、夏野菜の中でも特に強く認められています♪

<sup>\*</sup>抗酸化作用…老化を抑える作用

## ＜なすの甘辛ひき肉炒め＞

- ① なすは乱切りにし、水にさらす。長ネギと生姜はみじん切り。＊は合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、長ネギと生姜を炒めたら、ひき肉も入れて炒める。
- ③ ②になすを加えて炒め、砂糖を入れて少し炒めたら、＊を入れて味がなじむように炒める。
- ④ 万能ねぎをちらし、出来上がり♪

- なす …2～3本  
 お好みのひき肉 …50g  
 長ネギ …適量 生姜 …ひとかけ  
 砂糖 …大1.5  
 ＊ { みりん、酒 …各大さじ1.5  
       しょうゆ …大2 水 …大3  
 サラダ油 …適量 万能ねぎ …適量



# 旬 もも

～みずみずしくて優しい甘み♪  
夏場の暑い時期に冷えた桃は最高ですね!



水溶性食物繊維のペクチンが多く含まれているので、コレステロール値を下げる効果が期待できます。また、夏の果物の中ではめずらしい、温性（体を温める果物）なので、

✓皮ごと食べられます。

<sup>\*</sup>強い抗酸化作用を持つ、カテキンという成分が含まれており、活性酸素の増加を防いでくれます。

✓種は漢方薬として使われています。

血液の循環を良くするので、生理不順や生理痛、肩こりなどの予防に効果があるそうです。

✓葉は皮膚病の薬になります。

タンニンが含まれており、食べる事はできませんが、あせもや湿疹に効果的に作用します。

冷房病とも呼ばれる夏の冷え性対策にも良いですね。



**注意**  
種は、そのままでは食べられません。効果が強いため、安易に口にしないようにしましょう!

## 夏バテ予防! ～過度の冷房を避け、十分な栄養と睡眠をとることが大切です。

暑さと冷房による冷えを繰り返すと、体温調節や内臓の働きを調節している自律神経が乱れ、様々な症状をひき起こします。

- ✓ 疲れやすい
- ✓ だるい
- ✓ やる気が出ない
- ✓ 食欲がない

### ポイント

水分の補給は、ビタミンやミネラルを補える麦茶や緑茶がお勧めです。ビタミンやミネラルは夏野菜や香味野菜にも多く含まれます。野菜や卵のスープは、食欲の落ちた夏の水分と栄養補給にオススメです♪辛味成分（唐辛子・生姜・山椒など）は胃酸を分泌させ食欲増進に効果的です。

