

紫陽花の花が鮮やかな色を見せる季節となりました♪

旬 つるむらさき ~栄養豊富で、美容にも健康にも良い優秀野菜♪



それぞれが抗酸化作用のあるビタミン A、C、E をバランス良く含んでいることで、相乗効果を発揮！
老化やガンなどから体を守り、若さと健康を保つ効果が期待されます♪
また、カルシウムとマグネシウムが互いに助け合って作用し、骨や歯の形成や発育に働いてくれます。

＜つるむらさきのナムル＞

- ① ツルムラサキを約1分半茹で冷水にとる。
- ② 水気をしっかり絞り、約4cmに切る。
- ③ ☆を合わせて②と和えたらできあがり♪

加熱しすぎるとヌメリが出すぎてしまうので、サッと1分程度で良いでしょう



＜材料2人分＞

- つるむらさき…200g
- ごま油…小2
- ※ 白ごま…大2
- おろしにんにく…1片分
- 塩…少々

＜期待される効果＞

免疫力向上、疲労回復、動脈硬化の予防、美肌効果、骨粗鬆症の予防、整腸作用 etc



旬 みょうが ~“みょうがを食べると物忘れがひどくなる”は迷信。物忘れにつながる成分は含まれていませんよ♪

みょうがは約95%が水分ですが、芳香成分や辛味成分などの働きがあり、薬味として少量利用するだけでも、健康維持に効果が期待できます。



期待される効果

- ✓ 眠気を覚まし、頭をスッキリさせる。
- ✓ 胃腸の健康を保ち、食欲増進や消化を促進させる。
- ✓ 血行を良くし、貧血を改善したり、血圧を下げたり、新陳代謝を良くする。
- ✓ 口内炎や舌炎、風邪によるのどの痛みを緩和する。
- ✓ 抗酸化作用による眼精疲労の改善や眼病の予防。
- ✓ 鎮静作用、鎮痛作用、解熱作用、解毒作用。

みょうがは抗酸化をサポートしてくれます。緑黄色野菜と一緒に摂ると良いですね♪



＜オススメ食べ合わせ＞

- ・キャベツ・ネギ・しそ・酢 → 食欲増進に。
- ・キュウリ・セロリ・牡蠣 → 利尿・むくみ緩和に。
- ・ニンニク・タマネギ・味噌 → 疲労回復・スタミナアップに。
- ・キクラゲ・大豆・黒豆・鶏肉 → 月経トラブルの緩和に。



梅雨の体調管理 ~ジメジメしますが、元気に乗り切りましょう♪



梅雨は湿気が多くなり、体内にも湿気が入ってきます。その影響で体調不良を起こしやすくなるのです！

- ✓ 湿気の影響で体内の水が外に出にくくなります。
＜症状＞むくみ、だるさ、皮膚トラブル、尿トラブル
- ✓ 内臓の機能低下により体内に水分がたまりやすくなります。
＜症状＞胃もたれ、下痢、食欲不振、倦怠感

＜体内の水分を出しやすくしましょう＞

- （利尿作用）
バナナ、きゅうり、トマト、緑茶 etc
- （発汗作用）
唐辛子、生姜、カレー粉 etc



＜胃腸の不調に働きかけましょう＞

- （胃腸を元気にする）
にら、かぼちゃ、ねぎ etc
- （湿気を取り除く）
はと麦茶、とうもろこし、小豆 etc

