

夏もいよいよ本番！こまめな水分補給を♪

旬 っるむらさき

～6月から8月にかけて旬の野菜で、加熱すると粘りが出るのが特徴です。～



っるむらさきを保存する場合は、**湿らせた新聞紙に包んで**冷蔵庫の野菜室で保管するか、**茹でてから冷凍保存する**のがおすすめです！

☆注目の栄養成分☆

① ビタミンC

ビタミンCは**コラーゲンの生成に大切**な成分です。ビタミンCが不足するとコラーゲンが合成されないため、血管が脆くなり出血を起こしやすくなります。

② βカロテン

体内に吸収されると必要な分だけビタミンAに変換され、主に**目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、免疫力を高めたりする働き**があります。油と一緒に調理することで吸収率がアップします。

③ カルシウム

カルシウムは骨や歯を形成するベースになっています。さらに、カルシウムの吸収を高めて骨への定着を促す**ビタミンK**もトップクラスの含有量です。**骨粗しょう症の予防**に高い効果が期待できます。

オススメ！

っるむらさきの卵炒め

材料（2人分）

っるむらさき・・・1束
卵・・・2個
エリンギ・・・1/2パック
サラダ油・・・小さじ1
塩コショウ・・・少々

＜作り方＞

- ① 卵を溶いてフライパンで炒り卵を作り、いったん取り出す。
- ② フライパンに油を足してエリンギを炒める。
- ③ っるむらさきを加えて炒め、最後に卵を戻して全体を混ぜる。
- ④ 塩コショウで味付けする。



土用丑の日



今年の土用丑の日は**7/26（日）**です。節の変わり目である「土用」の期間に「丑（うし）」の日が重なる日で、夏バテを防ぐために栄養満点のうなぎを食べる習慣が江戸時代から定着しています。土用丑の日に鰻を食べる習慣を発案したのは平賀源内が有名ですね。鰻にはビタミンが豊富に含まれているため、**夏バテや食欲減退防止効果**が期待されます。土用の丑の日は単なる食のイベントではなく、**季節の変わり目に体を労わり、夏バテを防ぐ知恵**として続いてきた文化です。栄養価の高い食材を取り入れ、暑い夏を元気に過ごしましょう！

