

夏バテ予防にビタミンを

旬の野菜は、栄養満点です。夏バテ予防に、少しでも、旬の野菜を取り入れましょう。

今回は、ビタミンが多く含まれるカボチャについてご紹介します。



かぼちゃの旬：7月～10月

～かぼちゃに含まれる主な栄養素と健康効果～

β-カロテン…目や皮膚の健康維持に寄与します。

老化や生活習慣病の予防もあります。

ビタミンC… 免疫力を高めます。

ビタミンE… 皮膚や血管の健康維持に役立ちます。

食物繊維…血糖値の上昇抑制やコレステロール低下、

腸内環境の改善に寄与します。

かぼちゃの皮には果肉以上のβ-カロテンや食物繊維が含まれています。皮も一緒に食べると効果的です。



ちょこっとクック

レンジで簡単に！

【かぼちゃの含め煮】2人分

材料：かぼちゃ…たねを除いて約100g

味付け：砂糖…小さじ1 しょうゆ…小さじ1

①かぼちゃは食べやすい大きさに

カットし耐熱皿に並べ、調味料を入れ

電子レンジ（600W）で5分程度加熱する。

※かぼちゃは冷凍食品を使用すると簡単です

