

夏野菜をおいしく食べよう

食欲減退に◎！

とうもろこし



とうもろこしに含まれる栄養

消化吸収の良い野菜なので、夏バテで食欲がない時にも最適です。

また、高血圧や便秘予防にも効果的な食物繊維やカリウムが豊富に含まれています。

オススメの食べ方

ポタージュやオムレツなど、卵や乳製品、大豆製品と組み合わせることで、とうもろこしの栄養素を十分に摂取することができます。



ズッキーニに含まれる栄養

β-カロテンやビタミンEを含んでいるため風邪予防や疲労回復の効果的です。

また、紫外線によるシミやソバカスの予防も期待できます。

オススメの食べ方

油との相性が良く、一緒に摂取することでβ-カロテンやビタミンEの吸収を促進します。炒めてから煮込むことで、甘味も増し、ズッキーニの栄養素を逃がさず摂取できます。



紫外線予防に◎！

ズッキーニ

