

旬の野菜には旬の効能あり！ だから暑さには夏野菜！栄養価もグッと上昇



現在ではハウス栽培で年中出回っているトマトやきゅうりですが、露地栽培の旬は夏です。旬だからこそ栄養価が高く、価格も安くなりますので、これを活用しない手はないですよ？

「トマト」抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり、ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理すれば、紫外線や暑さのストレスなどにより活性酸素のダメージを受けやすい体を内側からサビにくくしてくれます。



「キュウリ」汗をかいて不足しがちな水分とカリウムを多く含みます。キュウリにはビタミンCを壊してしまう酵素が含まれますが、酢にその酵素の働きを抑える作用があるので、酢の物で食べれば、効率よくビタミンCも取れますよ！！

その他、なす、ピーマンなど色鮮やかで料理用途が広い夏野菜を活用しましょう！



あわーず福井

訪問看護リハビリステーション  
居宅介護支援ステーション

〒910-0005 福井市大手2-15-11

TEL

0776-50-2507

MAIL

fukui@ours-sr.co.jp

旬の野菜には旬の効能あり！ だから暑さには夏野菜！栄養価もグッと上昇



現在ではハウス栽培で年中出回っているトマトやきゅうりですが、露地栽培の旬は夏です。旬だからこそ栄養価が高く、価格も安くなりますので、これを活用しない手はないですよ？

「トマト」抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり、ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理すれば、紫外線や暑さのストレスなどにより活性酸素のダメージを受けやすい体を内側からサビにくくしてくれます。



「キュウリ」汗をかいて不足しがちな水分とカリウムを多く含みます。キュウリにはビタミンCを壊してしまう酵素が含まれますが、酢にその酵素の働きを抑える作用があるので、酢の物で食べれば、効率よくビタミンCも取れますよ！！

その他、なす、ピーマンなど色鮮やかで料理用途が広い夏野菜を活用しましょう！



あわーず福井

訪問看護リハビリステーション  
居宅介護支援ステーション

〒910-0005 福井市大手2-15-11

TEL

0776-50-2507

MAIL

fukui@ours-sr.co.jp