

栄養科通信 8月号

8/31 は野菜の日

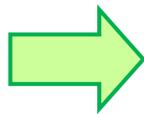
夏野菜には、体にこもった熱を外に出し、体温を下げてくれる働きがあります。また、ポリフェノール類やカロチノイド、ビタミン C・E などが多く含まれており、紫外線による酸化作用をはねのける働きもあります。暑い夏を乗り切るために積極的に料理にとりいれましょう！！



暑いからといって…

そうめんやお茶漬けなど、単品で済ませていませんか？

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。



例えば、そうめんだけではなく…
卵やとり肉、きゅうり、パプリカなどを
のせることで**バランスが良くなります**。
暑い日には香辛料や酸味を上手に利用する
ことで、食欲を増進させることができます。

