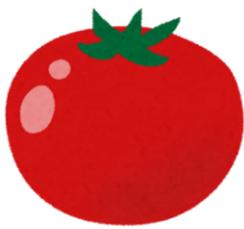


## 夏野菜を食べよう！夏バテ

旬のものは、安いだけではなく鮮度がよく栄養価も高いのでおすすめです！特に夏野菜は、水分を多く含みますので体を冷やしたり、夏バテ予防にも効果が期待できます！

### トマト



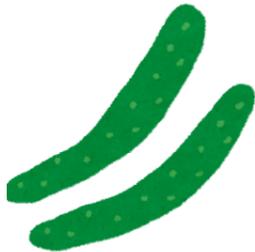
夏に嬉しい体を冷やす作用や日焼け対策にも効果が期待できます。リコピンには強力な抗酸化作用があり、動脈硬化やがんの抑制にも効果も期待できると言われています。

### トウモロコシ



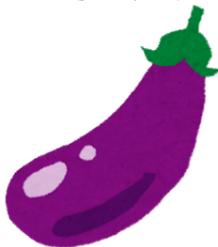
栄養価が高く、食物繊維が多く含まれています。便秘改善や大腸がん等の予防、余分な水分を排出してむくみ改善、ビタミンB1が多く含まれているため、疲労効果が期待できます。

### きゅうり



水分が多く、カリウムが多く含まれています。カリウムは取り過ぎた塩分を排出するので高血圧予防やむくみの改善に効果が期待できます。

### ナス



紫色の色素ナスニンが多く含まれています。抗酸化作用が高いため、動脈硬化や生活習慣病の予防効果が期待できます。