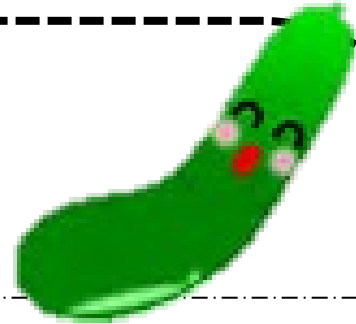


きょうの
食品まめ知識

ぬか漬けきゅうり



夏は冷たいものを飲んだり、食べたりして、胃腸に負担をかけてしまうことはありませんか。

冷たいものを体に取り入れると体温を調節するために、汗腺の働きが鈍くなり、体調が思わしくなくなるのです。

そこで冷たいサラダなどではなく、ぬか漬けきゅうりで胃腸を整えるのがよいと言われています。ぬかにはビタミンB1が含まれているので、荒れた胃粘膜の修復もしてくれます。しかも、きゅうりのビタミンCが疲労回復にも役立ちます。サラダ感覚でぬか漬けきゅうりを食べてみてはいかがでしょうか。

また、きゅうりには利尿作用があると言われ、冷房の効きすぎによる体調不良やだるさ、むくみといった症状に最適です。

ただ、きゅうりには、体を冷やす働きもあるので、冷え性の人や胃腸の弱い人は極端に食べすぎないように気をつけましょう。

京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL : 075-414-5654 URL : <http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>