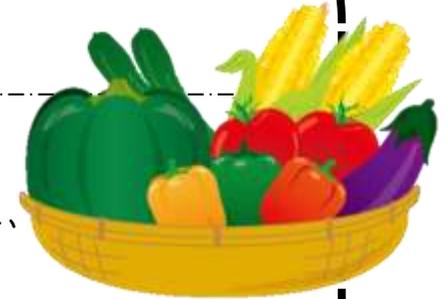


きょうの
食品まめ知識

暑い夏には夏野菜を食べよう！



夏野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維、機能性成分が豊富に含まれ、日差しが強く暑い夏に不足がちになる栄養素を補給でき、キュウリやトマトなど水分の多い野菜は、夏の暑さで身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。クーラーで身体を冷やすだけでなく、食べ物で冷やしながら栄養補給できると効率的効果的です。さらに、種類が多く、値段が安いのも魅力的ですね。

また、紫外線の強い夏場は、ビタミンなど抗酸化作用が高いと言われる栄養素が豊富な夏野菜をしっかりとって、内側からサビにくい身体づくりに取り組んでみましょう。

(参考) 環境省×熱中症予防声かけプロジェクト

<https://www.hitosuzumi.jp/stylebook/200/>

野菜は、夜間に栄養を蓄え、昼間の紫外線などに耐えます。朝取りの野菜が栄養価が高いと言われるゆえんのです。朝取り野菜には特に注目！

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>