健康コラム第 37 号

夏野菜の魅力 再発見！！

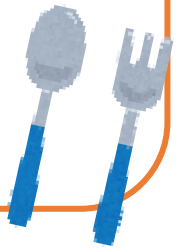
夏野菜には、夏に補いたい水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり含まれています。野菜によって含まれる栄養素が違う為、様々な夏野菜を楽しむとバランスもバッチリです。この夏は夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

ミニ知識♪ ----夏野菜に含まれる成分と効果----

βカロテン➡夏風邪予防
　　疲労回復
カリウム　➡高血圧予防
カルシウム➡骨粗しょう症予防

夏野菜にピッタリ♪簡単梅ソース

① 種を除いた梅干し 80ｇを包丁で細かくたたく。
② 砂糖小さじ１みりん大さじ１酒大さじ１を耐熱容器に混ぜ、600W で 20 秒加熱。
③ ①を入れ、よく混ぜて完成。



問合せ：糸島市健康づくり課　　☎332-2069