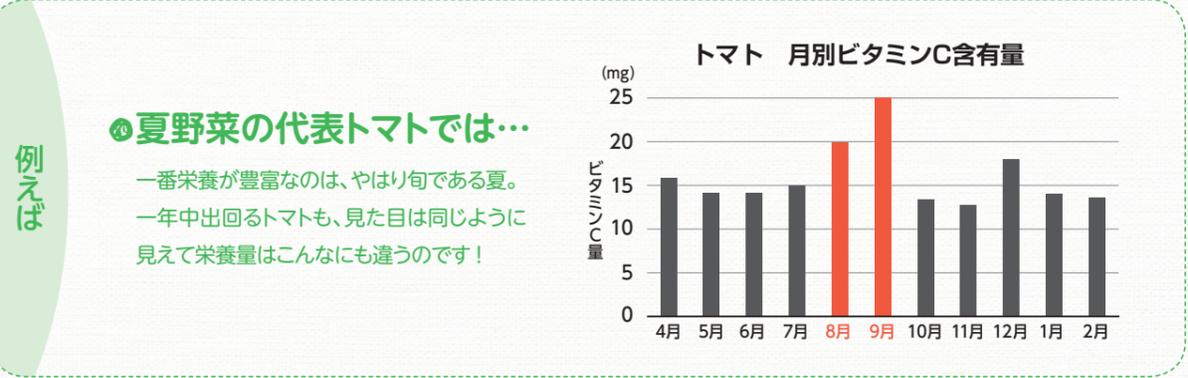


もっと野菜の良さを知ってほしいと、1983年に制定されました！

や さい 8月31日は 野菜の日

みなさん、野菜の旬って意識していますか？
「野菜はたくさん食べています！」という方も、玉ねぎや人参、キャベツなど、いつも同じような野菜ばかり…ということはないでしょうか。スーパーなどでも、年間を通して出回る野菜が増え、旬を感じることも少なくなってきましたが、**大事にしたい野菜本来の「旬」**。美味しいのはもちろん、その季節に必要な栄養素がたっぷり入っています！



日焼けに トマト

強い抗酸化力を持つリコピンがたっぷり！
シミの原因である、メラニンの生成を抑制してくれるのがリコピン！
女性は積極的に摂りたい食材です！

免疫力アップ ピーマン

加熱に強いビタミンCがたっぷり。
夏の暑さや強い日差しでストレスを感じている今こそ、免疫力をアップするビタミンCを！

今こそ食べたい 夏野菜

夏バテ予防 ナス

汗とともに失われるカリウムが補える！
カリウムを多く含んでいるので体を冷やす効果があり、夏バテ対策にぴったりです。

日焼けに カボチャ

野菜の中でもトップクラスの栄養価！
「若返りのビタミン」とも呼ばれるビタミンEが豊富で、肌のシミ・しわ防止に効果的です。

夕食

玄米入りご飯 主食1人分:栄養価	エネルギー 262kcal タンパク質 4.2g
豆腐としめじのお味噌汁 汁物1人分:栄養価	エネルギー 46kcal タンパク質 3.7g
ひじきときゅうりのポテトサラダ 副菜1人分:栄養価	エネルギー 132kcal タンパク質 2.2g

野菜を食べる！カラフル焼き鳥
主菜1人分:栄養価

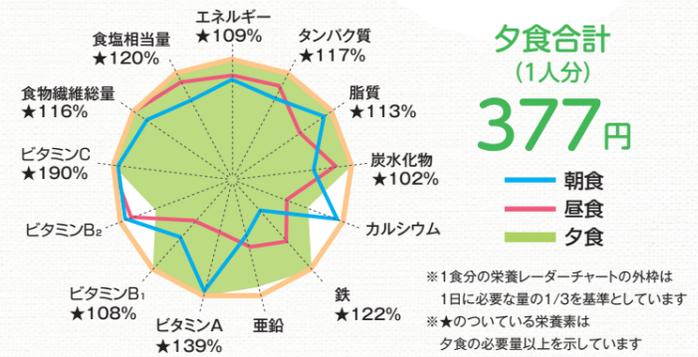
エネルギー	196kcal
タンパク質	15.7g

夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、色の濃いものが多くビタミンたっぷり！それだけで食卓が明るくなる一品です。

野菜を食べる！カラフル焼き鳥

材料・4人分
鶏ムネ肉……………300g
ピーマン……………中1個
カボチャ……………100g
人参……………1/2本
塩胡椒……………少々
タレ 濃口醤油、みりん ……各大さじ2
砂糖、酒……………各大さじ1

作り方
① 野菜と鶏肉はそれぞれ一口大に切り、鶏肉には塩胡椒を振っておく。
② ①をバランスよく串に刺し、熱したグリルで焼き上げる。
③ 焼いている間にフライパンにタレの材料を混ぜて軽く煮詰め、焼き鳥につける。



夏野菜に豊富なビタミンCは、体に蓄えることができない栄養素。だからこそ、3食でしっかり摂りましょう！

朝食

- かぼちゃきな粉トースト
- トマトと青しその和風マリネ
- 牛乳

トマトに含まれるビタミンCは壊れやすい特徴を持っていますが、お酢と一緒に摂ると吸収率がアップ！青しそのさっぱり風味で朝から元気になれるマリネです。

昼食

- 茄子のピリ辛ビビン麺
- ゴーヤと生姜のさっぱり和え

塩分が多くなりがちが種類ですが、豆板醤の辛みや卵のkokで、減塩でも満足感を出しました。ピリ辛な味付けで、暑い夏でも食欲アップ！

食べ物半分 食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。