

身体にとってじりじりと暑い夏は14000...
一番厳しい季節です。そんな夏を乗り切る
旬の夏野菜10のーについて紹介します!!

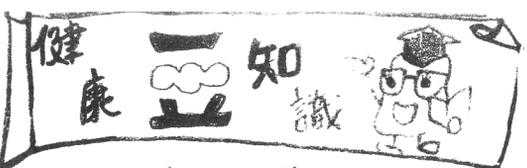
3 新"ネバ"野菜

オクラ 鉄分・カルシウムなどのミネラルを
多く含み貧血予防に効果的!
消化酵素が 많아、波山気味の**山芋**
胃の消化を助けて、胃腸の調子を整えます。

モロヘイヤ 原産地はエジプトといわれ
のオクラも好んで食べた...
のミヤバクサを防ぎ皮膚を活性化
させるビタミンC、疲労感や食欲減退、手足の
むくみも防止するビタミンB1、他にもカリウム
カルシウム鉄などのミネラルも豊富に含み持

4 **ゴボウ** 胃液の分泌を促進させる
ので**食欲不振**の時は最適で、ビタミンC・Aを
多く含み、たの感症予防に効果があります。
風邪予防、高血圧、歯周病、口内炎を治すに
100%を発揮します。(あり)

テ-2 夏野菜



1 **枝豆** 枝豆とは"畑の肉"とも呼ばれる
大豆を未成熟のときに刈り取ったものです。
身体を作り体力を維持するたんぱく質、そして
加齢による損失もつないカロテン、ビタミンB1・C
が豊富なため、夏バテで疲れた体力を回復
します。また、良質な脂質が胃壁を保護し、
アルコール代謝をサポートするビタミンCと
メチオニンが豊富なので、ビールのおつまみ
にも最適なんです!! ビタミンCが豊富なので
美肌効果も絶大なんですよ。

2 **茄子・ナス** ナスは血液の循環を良く
する、尿の排出を良くする他のほせ改善・高血圧
改善に良いとも言われています。「秋ナス
は嫁に食わずな」ということわざは、ナスが体
を冷やすため、流産などを避けるようにいわれて