



# すばる六甲 栄養だより



梅雨も明け、暑い日が続いています。体調を崩さないように、食事と水分補給は意識して摂取するようにしましょう。今回は7~8月が旬の食材をご紹介します。

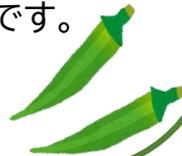


## 7月が旬の食材

トマト・茄子・きゅうり・えだまめ・とうもろこし・ししとう・ブドウ・桃・グレープフルーツ・かじきマグロ・カワハギ などなど…

### オクラ

ネバネバの成分には胃腸の調子を整える作用があり、便秘解消に効果があると言われています。夏バテ時の疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富です。



### スイカ

スイカには身体を冷やす効果があります。暑い日はたくさん食べたくなりますが、1日200g(2切れ)程度までを目安に、食べすぎには注意しましょう。



### ハモ



ハモの旬は7~8月と産卵前の11~12月の年2回あります。「骨切り」をして小骨ごと食べるので、カルシウムを摂取する事が出来ます。またハモは脂質が少なく良質なたんぱく質を多く含んだ白身魚です。

## 旬の食材を食べる良い点

- ①栄養素が豊富でうまみが濃い(栄養価が高い)
- ②その時期に身体が必要とする成分が豊富に含まれる
- ③鮮度が良く、安価で手に入りやすい