

# 2017夏～食たよ～夏野菜の効用

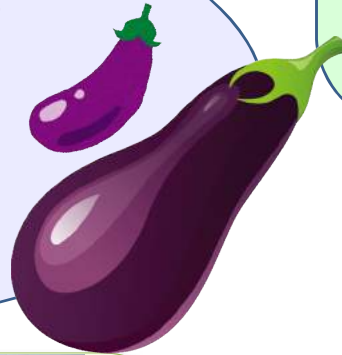


夏野菜食べて  
“夏バテ”知らずに!!

## なす



- ・食欲不振解消  
胃液の分泌を促進させる。
- ・アンチエイジング(老化防止)  
「ナスニン」により脂質の酸化を防止させる。
- ・体を冷やす作用あり



## とうがん



- ・食欲増進  
苦み成分が胃や腸の粘膜を保護し食欲をアップさせる。
- ・美肌効果  
ビタミンCが豊富(トマトの約5倍)
- ・むくみ解消  
利尿効果抜群!!  
カリウムはスイカの約2倍



## にがうり



- ・疲労回復  
ビタミンCを豊富に含む。
- ・生活習慣病予防  
抗酸化作用  
コレステロールの低下が期待できる。
- ・美肌作り  
ビタミンB群、  
ビタミンCが豊富。



## おくら



- ・消化吸収促進  
「ムチン」「ペクチン」が含まれ胃への負担を軽くする。
- ・疲労回復  
免疫力維持、向上が期待できる。

