



ねばねばの夏野菜 オクラ



オクラは、夏が旬の野菜です。原産地はアフリカといわれ、古代エジプトでも栽培されていたといわれる、歴史の古い野菜です。オクラを切ると出るねばねばには、食物繊維が多く含まれていて、便秘予防などの効果があります。表面の産毛は新鮮かどうかの目安になるので、オクラを選ぶ時は、うぶ毛がたくさん残っているものを選びましょう。

星型だけじゃない オクラの切り口はさまざま

日本では切り口が五角形のオクラが広く栽培されていますが、沖縄の島オクラや八丈島の八丈オクラなどのように、丸い切り口の品種や六角形以上の品種もあります。



五角オクラ



丸オクラ



多角オクラ

夏野菜からも水分補給

トマトやピーマンなどの夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれています。また、カリウムも多く、汗をたくさんかく夏の水分補給にもぴったりで、熱を持った体を冷やす効果もあると言われています。

生のままで食べられるトマトやきゅうりは、子供たちのおやつにもおすすめです。



とり過ぎ注意冷たい食べ物 飲み物



暑い季節は、ジュースやアイスなどの冷たいおやつが食べたくなります。しかし、冷たいものを、とり過ぎると胃腸を冷やし、胃腸や消化酵素の働きが悪くなって消化不良をおこすので、腹痛や下痢につながります。

また、冷たいおやつには、糖分がたくさん含まれている

ものが多いので、注意しましょう！

