

夏野菜をしっかりと食べよう

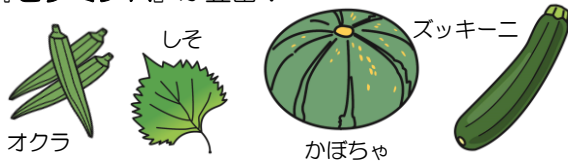


梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。厳しい暑さで体力を消耗して、体がだるく感じたり、食欲が落ちたりする「夏バテ」になりがちです。体の調子を整える夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう！

夏野菜にはどんな特徴・効果があるの？

太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜は、色鮮やかでみずみずしく、水分やビタミン、ミネラルがたっぷり含まれています。

紫外線や暑さによるダメージから体を守る『ビタミンA』が豊富！



疲労回復や食欲増進の効果がある『カリウム』が豊富！



免疫力を高めて夏風邪を予防したり、肌を守る効果がある『ビタミンC』が豊富！



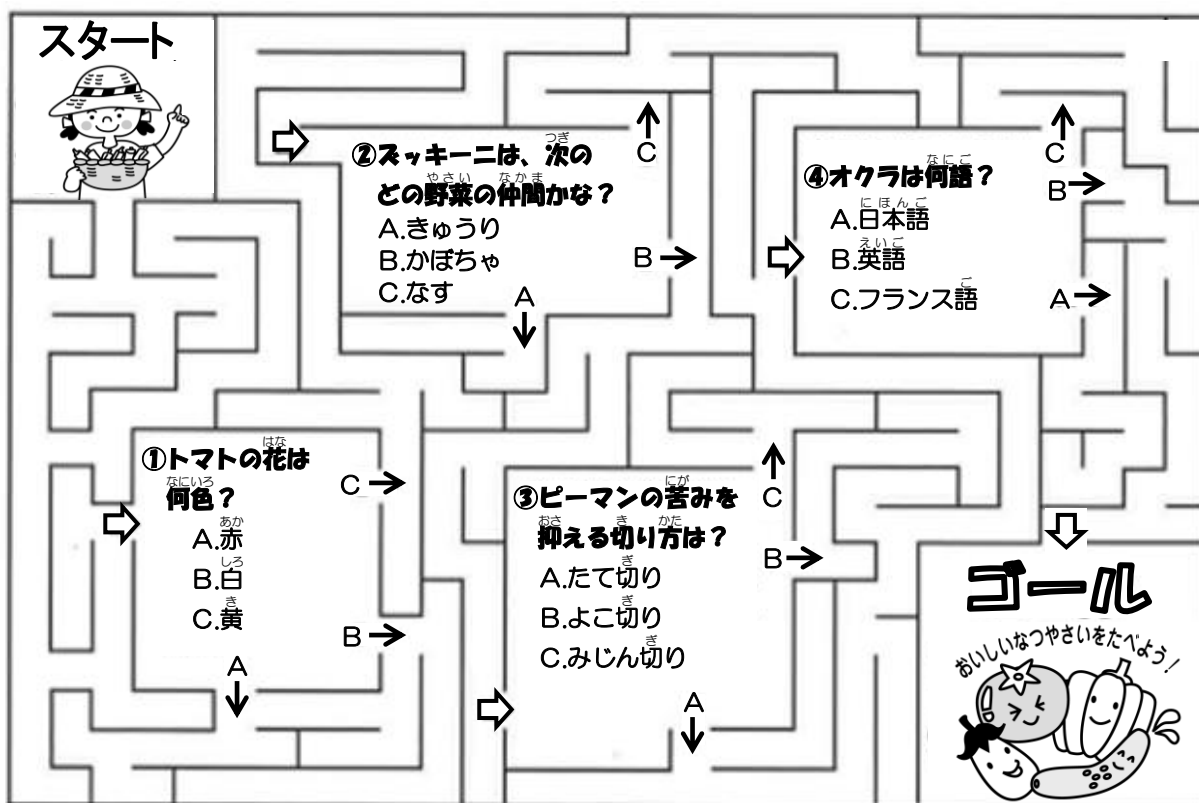
体にこもった熱を下げ、熱中症を予防する『水分』を多く含む



きゅうりは、
やく
約95%が
すいぶん
水分です！

夏野菜もののしい迷路

A・B・Cのなかから正解を選んでゴールをめざそう！



ゴール ①C ②B ③A ④B