

# 旬の野菜で夏バテ防止！ 暑さに負けない体を作ろう！

みなさんこんにちは！

トレーニングジム通信、8月号は『暑さに負けない体作り』に関する情報をお届けします。今年の夏は、全国的に平年より気温が高いと言われており、暑い日々が続いていますね。猛暑になると心配なのが、夏バテや熱中症です。

今回は、そんな夏バテ防止に効果的な夏野菜をご紹介します！

## 夏野菜とは？どんな効果があるの？

夏野菜とは夏に収穫時期や食べ頃を迎える野菜のことです。

それぞれ夏の**脱水症状**や**熱中症対策**として、キュウリやトマトなどの水分を多く含む野菜を食べると、体温調整をはかることができます。

また、オクラ・ピーマン・モロヘイヤなどはスタミナ回復や、夏バテにも効果があります。夏野菜は、水分の多い野菜が多く、身体を冷やす効果もあります。暑い夏を乗り切るために、まさにもってこいの夏野菜です！



## 旬の野菜で夏バテ防止！ おすすめ食材6選



旬の夏野菜は栄養素が高いだけでなく、甘味も旨味も増して見ても良いため、食卓をおいしく彩ってくれます！

### とうもろこし

ミネラルやビタミンに加え、エネルギー源となる**炭水化物**も多く含まれている為、食欲のない時にもおすすめです。

### キュウリ

夏場に消費されやすい**ビタミンC**が豊富なうえ、汗と共に失われる**カリウム**を多く含んでいるため夏バテ対策食材としても優秀です。

### トマト

疲労回復効果をもたらす**クエン酸**や体温調節を手助けしてくれる**カリウム**を多く含んでいます。また**ビタミンC**や**リコピン**も豊富な為、夏の紫外線によるダメージを受けた肌の回復にも効果的です。

### ゴーヤ

夏に不足しがちな**ビタミンC**が豊富体内で**ビタミンA**に変換され、他の栄養素を助ける**カロテン**を多く含んでいます。苦味成分には、胃の調子を整えてくれる効果もあります。

### ナス

本体の93%が水分のナスは、水分を失われやすい夏にはうってつけの食材です。肝臓機能を高める効果がある、**コリンエステル**、夏に消耗されやすい**カリウム**が含まれています。

### パプリカ

特に**ビタミンC**が豊富で、疲れ切った体の疲労回復にも効果的です。また**カリウム**も豊富に摂取することができ**カリウム**の利尿作用によって体から熱を排出し冷やしてくれる働きがあります。

8月31日は、「野菜の日」です！旬の野菜を食べて夏を乗り切りましょう！