

暑くてジメジメする季節！エアコンや扇風機を使って毎日を快適に過ごしましょう。
食べ物も季節ならではの夏野菜をメニューに上手に取り入れて元気に過ごしましょう♪

胡瓜

【きゅうり】

95%が水分。1987年にギネス世界記録で「世界一栄養がない果実：Least



玉蜀黍

【とうもろこし】

ゆでてもカリウムが減りにくい食材。丸かじりではなく、料理の彩



冬瓜

【とうがん・とうが】

95%が水分。薄味でさっぱりとした食感☆ゆでても

トウモロコシ、ピーマン、ナス、茄子、アスパラガス、ブロッコリー、キャベツ、ピーマン、ナス、茄子、アスパラガス、ブロッコリー、キャベツ

蔓紫

【つるむらさき】

加熱するとヌメリが出る。食べ方は茹でてお浸し、

夏の食材



大集合！

苦瓜

【にがうり】

独特の苦みは胃の粘膜を保護し、食欲増進の効



茄子

【なす】

油との相性がよく、天ぷらや炒め物に♪



// 4116 / 11 //

蕃茄

【トマト】

種類がたくさんあり、様々な料理に使える反面そのまま食べるのがカリウム摂取が多くなる食材。



トウモロコシ、ピーマン、ナス、茄子、アスパラガス、ブロッコリー、キャベツ

甘唐辛子

【ピーマン】

緑、赤、黄と色々な色があるが、含まれるカリウムの量はほぼ変わらない



縞網麻

【モロヘイヤ】

独特のヌメリや味わいがあるので茹でてお浸しに

秋葵

【オクラ】

ゆでてもカリウムが減りにくいので、主菜の付け合せ



カリウムを減らすために野菜類は切って水にさらして食べましょう♪