



発行所: 有限会社 西川工務店
 松阪市町平尾町164-3
 TEL 0598-51-7040
 FAX 0598-51-7140
 URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

夏バテ予防、疲労回復の力強い味方

夏野菜で暑さを乗り切ろう

梅雨が明けると旬を迎える夏野菜。夏を乗り切るパワーを豊富に蓄えた旬の野菜たちを美味しく食べて、夏バテ知らずの体になりましょう！



ほてった体を健康的に冷やす

熱いからといって冷房や冷たいドリンクに頼りすぎると、夏バテを促進する原因に。体を冷やす野菜で健康的にクールダウンしましょう。夏野菜の代表、ナスやきゅうり、トマトや冬瓜などは体にこもった熱を内側から冷やしてくれる効果があります。煮びたしや酢の物、サラダにして冷やして食べれば一層効果的。

ビタミンCで疲労回復

夏の暑さや紫外線はストレスとなって、だるさや食欲不振、睡眠不足など、様々な体調不良を起こします。そんな時に頼れるのが、夏野菜のビタミンCです。ビタミンCは免疫力を強化してストレスへの抵抗力を高め、夏バテ予防や疲労回復に役立ちます。ゴーヤやトマト、グリーンアスパラ、枝豆などは夏野菜の中でも特にビタミンCが豊富です。

弱った胃腸にネバネバパワー

独特のぬめりがおいしい夏野菜、オクラとモロヘイヤ。ぬめりの成分はムチンという食物繊維で、胃や腸の粘膜を保護して、消化不良や食欲不振を防ぐ働きがあります。サツとゆがいて細かく刻み、そうめんのつゆに入れたり、和え物やスープなどにどうぞ。なめこや納豆など同じぬめりのある食材とも相性抜群。

夏野菜がすすむソース2種

旬の野菜をスティックやサラダにして特製ソースでもりもり食べましょう。作り方はそれぞれの材料を混ぜるだけ。分量もお好みで調節してください。

梅肉ソース

クエン酸パワーで食欲増進



- 梅干(たたく).....大きめの物4~5個
- 大葉(みじん切り).....2枚
- 煎りゴマ.....適量
- 酒.....小さじ1
- みりん.....小さじ1
- しょうゆ.....適量



にんにくソース

にんにくパワーで疲労回復

- にんにくのすりおろし.....1~2片分
- 玉ねぎのすりおろし.....¼個分
- しょうゆ.....大さじ2
- みりん.....小さじ2
- ごま油.....小さじ2



暮らしのヒント

火を使わないクッキングの工夫

電子レンジ、市販の食材の活用で、ガスやIHを使わない調理を。

夏場のキッチンでは、煮炊きの時間はできるだけ少なくしたいもの。そこでおすすめなのがガスやIHヒーターなどを使わない調理の工夫です。切って混ぜるだけのサラダ、前菜、缶詰やびん詰などの活用、加熱は電子レンジでチン！これだけでもずいぶんらくちんになるはず。省エネクッキングで夏を乗り切りましょう。



新築・増改築は
 もちろん、キッチンや
 トイレの改修など
 ちょっとした事でも
 お気軽に
 ご相談下さい！！

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

※丸の付いている日が定休日です。