

お昼のベジフル・ブレイク 7月

# 「野菜果物でクールビズ」

2010. 7.. 26.

シニア野菜ソムリエ 武田由季

## 【夏野菜を食べてカラダの中からクールダウンするメカニズム】

- ・ 旬の野菜には栄養素が豊富
  - ⇒ カリウムも豊富 ということは・・・
- ・ 野菜果物は高水分食品
  - ⇒ 冷やして食べると・・・

## 【クーラーで冷やされたカラダを温めるには】

- ・ 夏野菜も加熱して食べるとよい



【テーマ果物:スイカ】



左から 千葉産大玉、熊本産黄小玉、  
群馬産小玉(ひとりじめ)

