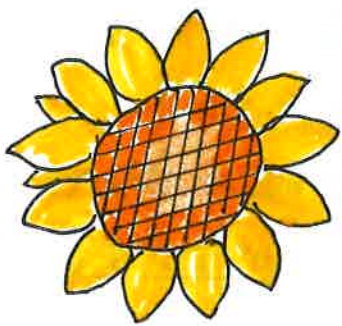


2021年

8かつ号

# ふれあい通信

〒192-0045  
 八王子市大和田町 5-15-3  
 TEL 042-642-3885  
 FAX 042-645-9078  
 JAふれあい市場  
 営業時間 9:00~16:30  
 年中無休(年末年始除く)



## 盛夏



暑中御見舞申し上げます

八王子の夏は今年も暑い！地元産の夏野菜をたくさん食べてパワーアップしましょう。😊

### スタミナ野菜の定番



**オクラ** ... ネバネバでスタミナ増強

(オクラはさつとゆで小口に切り  
 マグロ(ブツ)にすりおろしたやまも  
 オクラをのせわさび醤油でいただく)

### 夏バテ防止の野菜

**にがうり** ... カリウムと苦み成分で食欲増進

(油で炒めても栄養価は損なわれないので肉や豆腐などと炒め物に  
 たねとワタを取りスライスして、醤油サリン、砂糖・酢でつくだ煮風にしても良い)

**くうしんさい 空心菜** ... カロチン・鉄分豊富 貧血予防にも

(にんにくや香辛料を加えて塩・醤油で10秒ほど炒めればシニフルなおいしい)

**しやうが** ... さわやかな独特の香りの成分はアルファピネン 消化を助け食欲増進 教えるの効果あり

(きざんで削り節と醤油でいただく  
 みや汁の具にしても。  
 味噌をみりんで溶かすのぼし。  
 みょうがを漬ける(みょうがの味噌漬)

**モロヘイヤ** ... カルシウム・ビタミン類・カテンが 夏・ストレスの解消にも。

(モロヘイヤの葉をさつとゆで  
 きざんで胡豆・卵黄・ごまをまぜる  
 (モロヘイヤ胡豆煮))



# からだに おいしい 野菜の「食べ合わせ」

野菜は見た目が異なる様に、味・香り・野菜に含まれる有効成分に様々な特徴があります  
単品で食べるより、少しだけ食材どうしの組み合わせをすれば、互いの栄養成分が活かされる食べ方ができます

例



オクラ



かぼちゃ

+

かぼちゃに含まれるビタミンEとオクラのビタミンC、Eは細胞の若返りを促すため、老化予防に！ Cは美肌作りや、ストレス緩和に効果的！  
油を使ったドレッシングで温サラダで...

しその葉



レモン



+

しその葉に含まれるビタミンEの若返り効果とレモンのビタミンCの美肌効果がともに増強される。しその葉をサラダでみじん切りにしてレモン汁をかけることで効果が強い疲労回復の効果も有！

JA 八王子ふれあい市場には、地元農家さんより夏野菜 (トマト・ピーマン・ナス・きゅうり・枝豆・かぼちゃ等) 沢山出荷されています。コロナ対策もバッチリですので、御来店お待ちしております。

