

もっと**野菜**を食べよう  
1日350g以上目標

## きゅうり

— 身体を冷やす、夏野菜の代表 —

カリウムを多く含み、ナトリウムを排泄する役割や利尿作用により体内の水分量を調整し、むくみの解消にも効果があると言われています。

また、きゅうりには身体を冷やす働きがあると言われています。

きゅうりに含まれる酵素アスコルビナーゼはビタミンCを壊す性質があるので、ビタミンCを多く含む野菜と食べ合わせる際は、酢を加えるか加熱して酵素の働きを抑えてから一緒に食べましょう。

<料理のポイント>

生食はもちろんですが、酢の物や加熱（酢豚など）してもおいしく食べることができます。

浅漬、ぬか漬でカリウム倍増。乳酸菌も摂れます。





## 天草市 野菜レシピ

# きゅうりのこんぶあえ

### 材料 (2人分)

きゅうり	1本
塩こんぶ	ひとつまみ

### 作り方

- ① きゅうりは小口切りにしてボウルに入れる。
- ② ①に塩こんぶを混ぜてしばらく置き、味をなじませる。



メインの  
野菜

きゅうり

C-U-C-U-M-B-E-R



栄養量(1人分) ▶ エネルギー 9kcal, タンパク質 0.8g, 脂質 0.1g, カルシウム 19mg, 鉄 0.2mg, 塩分 0.4g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会