

8月 季節を楽しもう 夏野菜で美味しく健やかに

カラフル野菜で心も躍る



夏野菜はカラフルで見た目もキュート。それでいて健康効果が高い優れものです。植物が紫外線や虫等の有害なものから体を守るための色素や香り等の成分をファイトケミカルと言い、高い抗酸化力があります。色素ごとに栄養効果も異なるため、食卓のお野菜の色数が増えるほど、多くの栄養素を摂取できるという訳です。1年を通して手に入る野菜も、栄養化や美味しさは旬に勝るものはありません。夏野菜はほてった体をクールダウンしてくれるし、季節にとれたお野菜を頂くことは理にかなっていますよね。左下記事のトマト煮の作り方・その際により安全性を高めるためにやっていることについてもブログにまとめました。

<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12755866134.html>

夏野菜かんたん＆楽チン＆便利レシピ

トマト・パプリカ・ズッキーニがお安くなっている時に、大量購入してつくるメニューがあります。お野菜を角切りにしてお鍋で煮込むラタトゥイユというかなるトマト煮。トマトは水煮でもOK！お塩で軽く味つけして小分けにして冷凍しておく、パスタやお魚やお肉のソテーのソースにも使えます。お水とコンソメを入れるとミネストローネにも変身。味つけもシンプルにしているので、アレンジ料理の時に必要な調味料を足すのですが、発酵食品の塩麴や甘酒を入れるとコクも出るし、腸活にもピッタリです。弱火でタイマーをかけて調理するので本当に手間いらず。楽チンなのに味よし、見た目よし、栄養たっぷり。詳細はブログでチェックできます。

音で夏を楽しむ

夏には色んな側面があります。真夏の太陽とセミの大合唱のにぎやかな夏。夏休みの記憶と繋がって懐かしくて元気になることもあれば、鬱陶しく感じることもあります。夏の夕暮れ時に似合うのは風鈴の音・ひぐらし蝉の鳴き声。お盆過ぎは虫の声。そしてボン・ボンという大きな音が聞こえてくると「どこの花火大会？」とひと目見たくてソワソワします。旬のお野菜同様、季節の音も楽しんでみて下さいね。



開放的でエネルギーが豊富な夏は、楽しい反面、体は結構疲れています。
そんなこともあり、8月は夏野菜と共に、より健康になるプチ情報をお届けしました。
健康は全ての人にとってかけがえのない財産です。体だけでなく心の健康もそうです。

老後には「貯金」よりも「貯筋」が大切とおっしゃる医者様もいる位、今のうちから健康で動ける体に整えておくことは、未来に残せる自身へのギフトであり、一番の資産だと思っています。

私自身、天気や外的な刺激で不調になることがあります、そんな私の体を通して様々な気づきや学び、そして健康知識を得るキッカケを貰っています。
せっかく(?)このような敏感な体を持って生まれたのですから(笑)、実際に試して良かったことを色んな形で皆さまにお届けできたらと思っています。

具体的にどんなことをすれば健康になるか？これは人それぞれですが、一握りの万人に共通する本質的なこともあります。それは体に害のあるものを極力摂らないことです。それには食べ物を見極める力が大切です。健康には自炊が一番！と言われますが、ポイントを押さえないと自炊の効果も半減です。オンライン講座では、より健康的な食生活にするポイントを凝縮してご紹介しています。

https://www.street-academy.com/myclass/112933?conversion_name=direct_message&code=tpRKuYV7&tracking_code=98373469598b8ddf16bd4832c75cdde1

詳細は上記のリンクからご覧になれます。

季節の変化も感じながら、QOL(クオリティーオブライフ)で心豊かな毎日&人生に

健康食生活 はじめの一步

コスパ最高！

万人共通！



頻繁に食べる食材を変え
手取り早く健康に♪