

栄養だより 6月号

旬の食材

茄子

時期：6月～9月

茄子の特徴

・油を吸収しやすいので、夏バテ防止等、油を取りたい時には、最適な食材

茄子の効能

- ・利尿作用
- ・鎮痛作用
- ・血液循環をよくする
- ・のぼせ改善
- ・動脈硬化予防



茄子の栄養

水分 94%とほとんどが水分です。

炭水化物、食物繊維、カリウムを含みますが、他の栄養素はあまり含みません。

茄子の皮「アントシアニン」が含まれます。

高血圧予防、
コレステロール低下作用、抗酸化作用、
がん予防、
老化予防効果

があります。