

# 西都いきいき市場

## 7月の旬だより

### 旬の夏野菜、続々登場!



7月初旬、長く続いた梅雨もようやく明けようとし、初夏の緑が目眩しく映ります。西都いきいき市場にも夏がやってきました。

店内には、かぼちゃ、ゴーヤ、オクラやピーマン、ミニトマトなど色鮮やかな旬の夏野菜が登場しております。夏バテ防止に栄養たっぷりの野菜や果物をぜひお買い求めください!

そして、スイートコーンは今話題の「大和ルージュ」の品種が並んでいます。通常のスイートコーンにはないポリフェノールの一種“アントシアニン”が豊富に含まれていて、今の時期の紫外線対策にもおすすめです! また、濃いうま味と綺麗な赤色で様々な料理を楽しめます。紅白揃ったスイートコーンでお祝い事や縁起物にもバッチリですね!

これから本格的な暑さを迎えますが、バーベキューやスイカ割り、美味しい夏野菜や果物を食べて初夏の季節をたっぷりと感じましょう。



【なす各種】  
とろけて甘い“ふわとろ長なす”や  
瑞々しい“佐土原なす”等



【かぼちゃ各種】  
手のひらサイズの  
“坊ちゃんかぼちゃ”等



【ゴーヤ】  
夏バテや  
日焼け対策に!

#### 豆知識 スイカ編

スイカにはカリウムやシトルリンが含まれており、利尿効果が高く、腎臓病の予防、むくみ改善、高血圧の予防等が期待できます。体を冷やす作用もあり、日射病・熱射病・夏バテ・夏気あたりのときに効果があり、二日酔いなどに有効といわれています。

果皮にツヤがあり、黒の縦縞ががはっきりしているものが新鮮で美味しいスイカの証です。

