

7月



旬の食材「ズッキーニ」

ズッキーニの栄養

食塩の排出を促す**カリウム**が豊富です。抗酸化作用のある**βカロテン**も淡色野菜の中では比較的多く含まれています。βカロテンは油と一緒に摂る事で吸収されやすくなります。



皮にハリとツヤがあり、硬くなっていないものが新鮮です！

ズッキーニは何の野菜の仲間！？

ズッキーニは、その見た目から、きゅうりの仲間と勘違いされやすいですが、実は**かぼちゃの仲間**です。

完熟した果実を食べるかぼちゃと違い、ズッキーニは開花後 5〜7 日の未熟果を食べています。



クイズ

ズッキーニが日本で食べられるようになったのはいつ？

- ① 1800 年頃（江戸時代）
- ② 1910 年頃（明治時代）
- ③ 1980 年頃（昭和時代）

答えは
左下！

来月号は、ズッキーニを使用したレシピをご紹介します。お楽しみに♪

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 内科の日	2	3 塩と暮らしの日	4
5	6 ナンの日	7 セタ	8 チキン南蛮の日	9 おなかキレイの日	10 ブラックジンジャーの日	11
12 人間ドッグの日	13	14 ゼラチンの日	15	16 からしの日	17 理学療法の日	18
19 食育の日	20 海の日 マドレーヌの日	21	22	23 セルフメディケーションの日	24	25 うま味調味料の日
26 プルーンの日	27	28	29	30 梅干しの日	31	1

参考：一般社団法人 日本記念日協会

答え：③