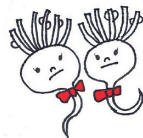


# あい菜市 にゆーす



\*地元農家さんとの絆を深めます

\*地元みんなの応援団！！

\*みんなに愛されるASAになるよ



トマトちゃん

かぶASAくん



## 夏野菜をしっかり取って、体調を整えましょう

ピーマンくん



yumesuke

今年の梅雨は雨量が多く、蒸し暑いというのが特徴だそうです。湿度が高いことによって、身体の代謝が落ちやすくなるこの季節。旬のおいしい夏野菜をたっぷり使って、ビタミンをしっかり補給し食欲が落ちた時には、ショウガやニンニクなど薬味野菜を上手にを使って、体調を整えましょう。

## 6月のあい菜市の風景



即売の甘いトウモロコシ



6月の一押しは、粒がしっかりした甘あ〜いトウモロコシと枝豆  
ちょうど当日は父の日でしたので、毎日家族のために  
一生懸命に頑張ってるお父さんに、冷たいビールと枝豆がピッタリ  
色とりどりのトマトに、ツヤツヤのナス キュウリは3本で100円  
シイタケにマッシュルーム キャベツに大根にズッキーニ  
小玉スイカに、大人気のアンデスメロンは茨城県の名産です  
6月から新しいお仲間が増えましたよ 社会福祉法人青葉会さんからは  
大きなジャガイモが届きました お買い得な価格で大人気でした  
たくさんのお客様にお出で頂き、有難うございました  
ますます皆さんに喜んで頂けるよう頑張りますので、お楽しみにお待下さいね ♡



今が旬のびわです



## 梅雨だる対策しませんか？

シトシトと雨が続く嫌な季節は、肩こりや腰痛や、だるい気分が続いたり  
体の不調を感じやすいもの 梅雨から夏の時期にかけて、体に侵入しやすい邪気（病気のもと）  
である「暑邪」と「湿邪」について知っておきましょう それぞれに適した食材を使って  
おいしい食事で初夏〜梅雨を乗り切りましょう！

### \*暑邪(しよじゃ)

夏の暑さは「炎熱・上昇・発散」という特徴から、体の気・血津液（しんえき）を損傷しやすい その影響で、発熱・多汗・脱水症状  
息切れ・疲労・夏バテ・肌や髪のバサツキなど熱症状や乾燥症状が出やすい

#### 暑邪には苦みのある食材

（熱を取ったり、解毒・便秘を整えたりする作用）

おすすめ食材 ゴーヤ・チシャ・緑茶・セロリ

#### 暑邪への対処法は情熱

（体の熱を冷ましてくれる「寒涼性」の食材を取ることで）

おすすめ食材 きゅうり・トマト・ナス・レタス・  
白菜・豆腐・緑豆・梨・スイカ

### \*湿邪(しつじゃ)

梅雨は高温多湿で、体の中の水分も飽和状態になりがち  
水が余りすぎる上に代謝が悪くなり、むくみ・下痢・便秘  
水太り・食欲不振・頭重感といった症状が出やすい

#### 湿邪には甘みのある食材

（夏の疲れを癒やし、痛みを緩和し、味をまめたりする特徴）

おすすめ食材 みょうが・大葉・ジャスミンティー・桃・さくらんぼ

#### 湿邪への対処法は利水

（体に必要のない、悪い水をスムーズに排泄すること）

おすすめ食材 冬瓜・とうもろこし・金針菜・ハモ  
大豆・空豆・小豆 (\*金針菜…萱草の花・蕾)



あい菜市から始めよう！！  
地域の仲間が集まる広場

あい菜市ブログ(^\_^) (<http://blog2.asa-kashiwa.net/>)  
Facebook始めました 検索より(あい菜市)と入力して見て下さい