

17.6/26

## 畑丸ごとセット

## 本日の野菜&amp;果物

枝豆	三浦	長嶋さん	なす	鎌倉	大平さん
トマト	三浦	長嶋さん	万願寺ししとう	鎌倉	大平さん
ブルーベリー	秦野	松浦さん			

本日の野菜・果物は栽培中農薬・化学肥料は使用していません

空梅雨かな～と書いていたら局地的な集中豪雨、相変わらず気まぐれなお天気的神様ですが、今週あたりから梅雨らしい空模様、という天気予報ですが、やはり集中豪雨的な空模様よりは梅雨はやはり♪シトシトピッチャン・シトピッチャン～♪型のしんみり、しっとり型のほうが望ましいですね。そんななか、暑くなったり・涼しくなったりと今年の陽気は本当に変化が激しく、体もびっくり！皆さ～ん、体調管理には十分ご注意くださいね～♪

さて、本日は万願寺ししとうのお届けです。最近では万願寺ししとうもおなじみの野菜になりましたが、もともとは京都伝統野菜・伏見トウガラシを交配させた野菜で、京野菜として知名度も高く、その大きさから一部ではトウガラシの王様…とも呼ばれ、京都伝統野菜に準ずる野菜としてこの時期にお目にかかる野菜となりました。

「ししとう」というと「辛い」というイメージがありますが、万願寺は「万願寺甘とう」とも呼ばれ、辛くないのが特徴の一つです。夏はどうしても体力が消耗しがちになり、紫外線により肌も荒れがちになります。えっ、ど・どうしよう…肌荒れ、やだわ～心配！心配ご無用、ししとうにはビタミンCが多く含まれ、疲労回復や肌荒れに効果がありますよ～♪

ししとうにはカロテンも多く含まれ、βカロテンは抗発ガン作用や免疫に活力を与える作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

皆の衆、なおかつししとうには強い抗酸化作用をもつビタミンEも沢山含まれています。これらは動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に良いだけでなく、美肌を保つためにも大切な栄養素です。

なんだ・かんだと（神田は東京の隣・また悪い癖のダジャレ…ご勘弁）申してまいりましたが、みな・皆様、言い古されていることですが、食は健康の基本、食物に含まれる栄養分を常日頃取ることによって健康は維持されます。病気はある日突然に起こるものではありません。常日頃の食事が健康な体を作る大元です。野菜をガンガン食べ、適度な運動をし、これからやってくるじめじめした梅雨、酷暑を元気で乗り切りましょう…エイ・エイ・オー！！

7/3 お届け予定

ピーマン・キュウリ・モロヘイヤ  
オクラ・南瓜 1/4・島バナナ

7/10 お届け予定

枝豆・なす・ミニトマト・トウモロコシ  
オカヒジキ・島バナナ