

# 本日のおすすめ

## 太陽の恵みをたっぷり受けたおいしさ みずみずしい「きゅうり」(cucumber)



きゅうりは、インドで生まれた野菜です。いまから約3,000年前から食べていたといわれています。日本には中国から伝わってきました。昔のきゅうりは、いまよりもずっと小さくて、苦い味がしました。育て方を工夫して、いまのように長くてみずみずしく、おいしいきゅうりになったそうです。



### きゅうりの栄養



#### ☑ ビタミンC

かぜをひきにくくし、お肌をきれいにしてくれるのはたらきがあります。また体の調子をととのえてくれるので、元気でいられます。

#### ☑ カリウム

汗をかいたときに失われやすいミネラルのひとつ。体の中の水分バランスをととのえて、夏バテをふせいでくれます。



きゅうり畑  
きゅうりの断面

