



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

311

ママ

タイトル:

きゅうり効果

今年の夏は
半端なく暑かったですね☀
野菜も水不足で
高値気味でしたね。
そんな中でも農産物直売所では
新鮮で格安なのできゅうりは
欠かさず食べてました。
そのきゅうりは体温を下げると
聞いていましたが
実際にテレビで
放送していました。
確かに食べたあとは気持ち
暑さが和らいだ感がありました。
あとはダイエット効果もあるとか。
最近「痩せたね」と
言われてましたが、
きゅうり食べてたからかなと
改めて思いました。
やはり旬のものを食べるのが
身体にはいいんですね。
暑い夏もきゅうりで
乗り切りましょう。

