



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

夏の元気は、
夏野菜からいただきましょう!!

8月31日は、『野菜の日』ということをご存じでしょうか。『野菜の日』は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が「野菜のことをもっと知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「831」の語呂合わせから制定した記念日です。

そこで、夏に旬を迎え、ビタミンやミネラル、食物繊維、機能性成分が豊富に含まれており、暑い夏を元気に過ごすために欠かせない食材である『夏野菜』についてお話しします。

○どんな野菜があるの?
きゅうり(旬:5~8月)

約95%が水分で、感染症予防に役立つ「ビタミンC」や血圧を下げる「カリウム」も多く含まれます。食べると尿の排泄を促し、体にこもった余分な熱を体の外へ逃がし、体温を下げる効果も期待できます。

トマト(旬:6~9月)

トマトの赤い色の成分は、「リコピン」です。「リコピン」は、抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素の働きを抑える効果があるといわれています。



ゴーヤ(旬:7~9月)

夏の紫外線から肌を守る「ビタミンC」を多く含みます。ゴーヤに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいといわれていますので、炒め物や揚げ物にして食べるのもおすすめです。

とうもろこし(旬:6~9月)

バリン・ロイシン・イソロイシンといった、体の中で作ることができない「必須アミノ酸」を含み、疲労回復に役立ちます。風味を逃がさずゆでるポイントは、薄皮を2~3枚残し、水からゆでることです。

他にも、なすやピーマンなども『夏野菜』です。『夏野菜』には、強い日差しから体を守ったり、暑さで疲れた体の回復を助けたり、夏を元気にするために必要な栄養がたっぷりです。暑い日が続きますが、ぜひ、『夏野菜』を食べて乗り切りましょう。

健康福祉課(管理栄養士)

読者アンケート

今月のプレゼント

水辺の安全を学べるクリアファイルとハンドタオル&熱中症対策にぴったり冷感タオルのセット 5名様



B&G海洋センターからプレゼント

アンケート

8/20
まで

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 広報紙や町公式ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

○応募方法

右の二次元コードまたは、町公式ホームページから応募。



○お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G
☎(84)1111 (内線222)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。※お店などをPRしませんか。アンケートのプレゼントを提供していただけるお店を随時募集しています。詳細は、まちづくり戦略課までご連絡ください。