

「食」から発信、
地域の健康づくり

夏には、夏野菜! しっかり

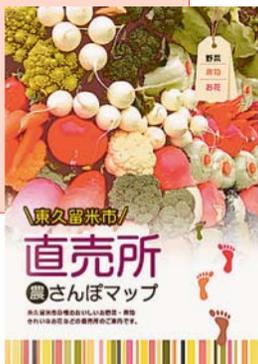
市四課栄養士会(障害福祉課・健康課・保育課・学務課)では、食を通して、市民の皆さんの健康づくりのお手伝いに取り組んでいます。24年度には、「朝食と野菜」についてのアンケートを未就学児の保護者や小・中学生の一部を対象に行いました。引き続き朝食や野菜摂取の大切さを伝える取り組みを行っていきます。
さて、夏は暑い日が続く、体も疲れがちになります。こんなときこそ、夏野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。
詳しくは学務課保健給食係☎470・7779へ。

東久留米の安全・安心野菜を食べよう

「地産地消」という言葉をご存じですか。地域で生産されたものを地域で消費することを地産地消といいます。

地産地消は生産者の顔が見えること、取れたての新鮮な食べ物を味わえること、輸送の費用が少なく環境にも良いこと、食料自給率の向上につながるなど、たくさんのメリットがあります。また、地域のことを知るきっかけにもなります。

市内にはたくさんの野菜直売所があり、手軽に地元の野菜が手に入ります。家庭の食事にも地場産農作物を取り入れてはいかがでしょうか。



市内の直売所を紹介する「直売所農さんぽマップ」は産業振興課(市役所6階)で配布しています

ゴーヤ

ビタミンCがキャベツの2倍近く多く、苦味のもと「ククルピタシン」などが、活性酸素ができるのをおさえる抗酸化物質で、「夏バテ」を防ぎます。

かぼちゃ 赤・黄ピーマン

黄色やだいたい色のもと「β-カロテン」で、一部はビタミンAとして働き、抗酸化作用があり、「夏バテ」を防いだり、皮膚を美しく保ちます。

トマト

太陽をいっぱい浴びた真っ赤なトマトの色は、「リコピン」というカロテンの種類です。リコピンには高い抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きをするため、ガンや老化を予防し、免疫力をつけ「夏バテ」を防ぎます。

モロヘイヤ

ビタミンA・B群・Cがたくさんあり、特にβ-カロテンは、ほうれん草の2.5倍と多く、ビタミンB1とB2は体を強くしたり、疲れをとります。
また、ビタミンB6や葉酸も病気にかけにくくする免疫力を強くします。特に、刻むと出るヌルヌル成分の「ムチン」は胃の壁を守り、消化吸収を助け、「夏バテ」を防ぎます。

とうもろこし

とうもろこしの胚芽にはリノール酸やビタミンB1・B2・B6・Eが多く含まれ、たんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特に、ゆでてもなくなりにくいビタミンB2は体の成長と体をつくる細胞が新しく生まれ変わるのを助けます。

つくってみよう! 夏野菜レシピ

☆ラタトゥイユ☆

ラタトゥイユは南フランスの料理です。夏野菜をたくさん入れて作ってみましょう。スパゲティのソースにしても良いですね。暑い夏には、冷蔵庫で冷やして食べるのもお勧めです。

<材料> 4人分

- ベーコン.....2枚
- 玉ねぎ.....1/2個
- なす.....1本
- ズッキーニ.....1本
- かぼちゃ.....中1/8個
- 赤・黄ピーマン.....各1/2個
- 完熟トマト.....1個
- セロリ、にんにく.....少々
- オリーブ油.....大さじ1
- 粉チーズ.....大さじ1

- A トマトピューレ.....80g
- トマトケチャップ.....大さじ2
- 塩.....小さじ3/4
- こしょう.....少々
- 水.....80ml

<作り方>

- ①にんにく・セロリはみじん切り、ベーコン・玉ねぎ・ピーマンは色紙切り(正方形)、他の野菜はサイコロ型に切る。
- ②オリーブ油で、にんにく・セロリを炒め、香りが立ってきたら、ベーコン・野菜を炒め、Aを入れて煮込む。
- ③仕上げに粉チーズを振る。



小学校・中学校給食でも夏に登場する人気メニューです



「東くるめの野菜レシピ」は学務課(市役所6階)で配布しています

《今号の主な内容》
・児童扶養手当・特別児童扶養手当の申請はお済みですか
・26年4月1日以降採用の市職員を募集します
・市民大学中期コース受講生を募集します
・大腸がん検診を実施します
8面 5面 3面 2面

1日の野菜の摂取目標は350g

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、野菜摂取量の目標値を「1日350g以上」としています。

野菜に含まれるカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられていますが、特定の成分を強化した食品に依存するのではなく、基本的には通常の食事として摂取することが望ましいとされています。これらの摂取量と食品摂取量との関連を分析すると、野菜の摂取が寄与する割合が高く、前述の栄養素の適量摂取には、野菜350~400gの摂取が必要と推定されることから、平均350g以上の摂取が目標とされました。

野菜を1日5皿食べよう!
大人は1皿70g 子どもは1皿50g

1皿分	+	1皿分	+	1皿分	+	2皿分	=	やさいたっぷり
具たくさん味噌汁		付け合わせ野菜		コンビニ野菜サラダ		野菜たっぷりカレー		大人は一日350g 子どもは250g
								緑黄色野菜 120g 淡色野菜 230g