

# 夏野菜を上手に食べよう

## 旬の野菜を味わう

野菜の生産技術の向上や高速道路網の発達により、季節を問わず、いろいろな野菜が簡単に手に入るようになりました。しかし皆さん、食べものには、一番おいしい「旬」の時期があることを忘れていませんか。旬のものには「おいしい、安い、栄養たっぷり」など、うれしいことがたくさんあります。

春の野菜は鮮やかな緑色。新芽や芽吹きは、春の訪れを感じさせます。また、山菜には冬の間に溜まった毒素を、体から排出する効果があります。夏の野菜には火照った体を冷やす作用があります。暑さで奪われやすいビタミンCも豊富です。爽やかな秋、秋の野菜は体にやさしく、胃や腸の調子を整えてくれます。冬の野菜には、血行を良くし、体を温める効果があります。

また、夏に採れる野菜のトマト、キュウリやナスなどには利尿作用があります。尿と一緒に熱を放出してくれるので、体が涼しくなるというわけですね。

このように旬の野菜が好んで食べられたことには、先人たちの知恵が生きています。

## 夏冷えには要注意

もうすぐ暑い夏がやってきます。皆さんは、暑いからといって冷房の効いた部屋に1日中もつていませんか。そんな生活をしていると、冷房で体を冷やしてしまったり、冷えた体でつめたい夏野菜を食べたら、体は芯から冷え切って夏バテコースまっしぐらです。

たとえ夏バテは免れたとしても、別の脅威があるのを待っています。本来、暑さで汗をたくさんかくこの季節、体の基礎代謝は下がっても、わた



おいしそうな夏の野菜。冷たいものはほどほどに。たくさん食べたい時は、一手間加えて食べましょう。

## 上手に食べる方法

しかし、夏には夏の味覚を楽しみたいもの。体を冷やす野菜でも、ゆでる、蒸す、煮る、油で炒めるなど、手を加えるこ

## 例えは、ナスはマトマト

とで生食よりも体を冷やしません。

例えば、ナスはマトマトはスパゲティやトマト煮に、きゅうりは味噌汁などにしてみてはいかがでしょう。また、根菜類、ねぎ、みょうが、しょうがなどのからだを温めてくれる野菜と組み合わせることでバランス良く食べましょう。

夏バテ気味で食欲がない時も、そうめんや冷

やっこなどのさっぱりとしたものに、しょうがやねぎをのせて食べましょう。これらには、食欲を増進させてくれる作用もあります。夏の疲れには、バランスの良い食事や意識的に水分補給をすることなどが重要です。

1人1日350g

近年、野菜摂取によるがん予防効果が明らかにされるなど、生活習慣病予防の観点から、野菜の重要性は高まっています。健康の観点から定められた野菜の摂取目標量は、1人1日当たり350g。しかし、わたしたちの野菜消費量は、若年層を中心に年々減少しています。旬の味覚を楽しみながら、目標量を目指して上手に野菜を食べましょう。

▼問い合わせ先  
保健福祉課 健康づくり業務 ☎(62) 21115



ママとお兄ちゃんの久也くん(左)と一緒にポーズ

「将来は、人のために何かできるような人間に育ってほしい」と子どもたちをやさしく見つめる愛さん。2人はそれに応えるように笑顔でママを見つめました。

## 小林 花帆 ちゃん

平成 21 年 8 月 生まれ  
～見祢山 明久さん・愛さん夫婦の長女

「お兄ちゃんが気に入るみたいで、いつも目で見つめています」と話すママの愛さん。その言葉通り、花帆ちゃんは、兄の久也くんを見つめてニコニコと笑っています。

歌と踊りが好きなお兄ちゃんに合わせ、一緒に遊ぶ花帆ちゃん。11月に入学し、ついに幼稚園に入園し、外で遊んだりできそうです。

「お母さん(祖母慧子さん)から子育てのアドバイスを受けて、ご飯を作ってもらったりすることもあれば、本当に助かってます」と笑う愛さん。仲良し家族、小林家の子育ては全員参加。花帆ちゃんに離乳食を食べさせるのは、久也くんの大事な日課だそうです。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。  
☎(62) 21111

## サークル紹介

### Circle introduction

町婦人連絡協議会翁島婦人会の会員を中心に結成したサークル「白鳥銭太鼓」は6月26日、翁島小学校で発足式と発表会を開きました。

「西会津町の西会津さゆり太鼓の演奏を見て、ステージの素晴らしさ、一体感に心を打たれた」と話す鈴木恵美子代表。本年4月から14人で活動を始め、今回の発表会に向けて練習を重ねてきました。発表会では「きよしのズンドコ節」「猪苗代音頭」などで息のあった演奏を披露しました。

「銭太鼓を通じて、観客に笑顔と元気を与えたい」と笑顔を見せる鈴木代表。同会では一緒に活動する会員を募集中です。このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。毎月一団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務までお問い合わせください。  
☎(62) 21111

## 白鳥銭太鼓

(鈴木恵美子代表)



(写真左)「笑顔と元気」はまず自分たちから。笑顔で楽しそうに演奏します  
(写真右) 発足式であいさつをする鈴木代表

猪苗代音頭に合わせて息のあった演奏を見せる会員ら

