

食育通信

No. 11

～食育つる推進市民会議だより～

夏の元気は野菜から！

夏野菜は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、暑い夏を元気に過ごすため欠かせない食材です。新鮮で味が良いうえに、旬の野菜は、栄養価が高いことで知られています。ビタミンやミネラルなど、病気の予防に役立つ機能性成分も豊富。しかし、近年では一人あたりの野菜全体の消費量は、減少する傾向にあります。1日の成人の野菜摂取量の目標は350gと推奨されていますが、実際の平均摂取量は約290g。食欲が落ちる夏は、意識して野菜をとり、暑さを乗り切りましょう。

体におこころ夏の野菜



トマトの赤い色はリコピンという色素で、抗酸化作用があります。リコピンは悪玉コレステロールの酸化を抑え、動脈硬化を予防することが期待されています。クエン酸は血糖値の上昇を抑え、疲労回復作用があります。

ナス

ナスの紫色は、ナスニンという色素。この色素には抗酸化作用があり、ガン予防や血液をサラサラにして血管をき

れいにするので、動脈硬化防止の作用があると言われています。

カボチャ

カロテン、ビタミン類が豊富に含まれています。抗酸化作用のあるβカロテンは活性酸素を抑制する働きを助けます。またビタミンC、Eも強い抗酸化力があり、ガン予防や血行をよくする効果が期待できます。

キュウリ

水分とカリウムがたくさん含まれるので、とり過ぎた塩分の排出を促進し

ます。また、利尿作用があるのでむくみの解消にも役立つとされています。お勧めの食べ方はぬか漬。ぬかに含まれるビタミンB1やカリウムがしみ込み栄養価も上がります。

ゴーヤ

ビタミンCが、キャベツやレモンの4倍もあり、夏ばてにはもってこいの野菜です。また、βカロテンも豊富。更に独特の苦味成分「モルデシン」は胃腸を刺激して食欲を促し、血糖値を下げる効果があります。

一石二鳥！ ゴーヤで「緑のカーテン」

「緑のカーテン」とは、窓全体に張り巡らせた網などにゴーヤやキュウリなどのツル植物を絡ませて作る自然のカーテンのことです。夏の暑い日に葉っぱの間をすり抜けてくる涼しい風は、天然のエアコンです。熱を防ぐ力は、すだれの1.3～2倍と言われています。また、鮮やかな緑は癒しの効果もあり、収穫できる植物を選べば、部屋は涼しく、できた実は夏バテ予防の食材になります。

緑のカーテンの涼しさの秘密

○蒸散作用

暑い日差しを遮るのはもちろんですが、葉はその熱を自分にため込むことなく、たくさん水分を出して蒸散させ、自分の熱を下げるのと同時にまわりの空気の熱も下げてくれます。同じように日差しを遮る「すだれ」などは直射日光による温度上昇を抑えるものの、それ自身が熱を蓄え、その熱（輻射熱）を放散してしまい、まわりの温度を上昇させてしまいます。

○フィトンチッド効果・視覚的癒し効果

フィトンチッドとは植物などが発散する揮発性物質のことをいいます。この物質やカーテンの緑色は癒しをもたらす、心を落ち着かせてくれます。



手ごろなエコ&安心食材
緑のカーテン（市役所2階）

特定健診・がん検診

6月に実施した特定健診の結果説明会を開催します。

国民健康保険（国保）の方と後期高齢の方を対象に実施した、特定健診・がん検診の結果説明会を開催します。特定健診の結果を確認するところまでが健診です。受診された方は指定された日時（8月4日（火）～11日（火）の間）にお越しください。

特定健診・がん検診は10月にも実施します。

国保以外の医療保険者の被扶養者（社保の家族）の方、また6月に受診できなかった国保の方に対し、10月に特定健診を実施します。（がん検診は、社保の本人でも受けられます）

なお、特定健診を受けられる社保の家族の方は、「受診券」をご用意ください。詳細については、広報つる9月号に掲載しますのでご確認ください。

また、国保の方で、6月の健診に申し込みをした後、健診を受けられなかった方は、「お知らせ」を10月に通知します。お手持ちの問診票や尿検査・大腸がん健診セットなどは、10月の健診でも使用できますので保管しておいてください。

問合せ

いきいきプラザ都留内

健康推進課 保健・予防担当

☎(46)5113