知ってトクする健康の話

28

このページでは、カゼの予防、健康診断、心のケア、食事に関する豆知識など、皆さんが日頃気になっている健康に関するよもやま話を、保健師・栄養士・看護師の皆さんがリレー形式でご紹介しています。

今月の執筆者

風間昭子栄養士

今月の**知ってトクする健康の話**のテーマは「野菜を食べよう」。風間昭子栄養士がご紹介します。

●暑い夏だからこそ、野菜をたくさん食べましょう！

梅雨明け以降、連日のように気温が30度を超える暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがでしょうか。

水分や冷たいものはのどを通るのに、暑さで食欲が落ち夏バテ気味の方はいませんか。こんなときこそ、しっかり食べて暑さによる体の疲労を取ってあげなくてはいけません。

外へ出れば、畑ではきゅうり、なす、ピーマン、トマト、とうもろこしなど、色とりどりの野菜が太陽の光を浴びておいしそうに実っています。

今話題の『メタボリックシンドローム』を始め、生活習慣病の予防には野菜の摂取は欠かせません。一日に摂りたい野菜の量は350グラム。このうち120グラム以上はトマト、ピーマンなど色の濃い野菜（緑黄色野菜）で摂ることが望ましいとされています。

野菜には食物繊維が多いことから、○肥満・○糖尿病・○高脂血症・○便秘の予防・○塩分の排泄を促進する作用もあるため、高血圧の予防にも効果があります。さらに、野菜は水分が多いため、大量に汗をかく夏には、水分不足から起こる脳梗塞や心筋梗塞の予防にもなります。採りたての野菜にはビタミンやミネラルも豊富に含まれているため、より栄養価も高いといわれます。新鮮なうちに料理しておいしくいただくようにしましょう。

【夏バテ予防お勧めメニュー】

夏野菜うどん（2人分）

■材料　ゆでうどん2玉、オクラ4本、レタス2枚、トマト小1個、きゅうり2分の1本、鶏ささみ2本、めんつゆ（だし汁、しょう油、砂糖、みりん）

■つくり方　①オクラはさっと塩ゆでし、斜めに切る。レタスは粗く切り、トマトはくし型切り、きゅうりは輪切りにする。②鶏ささみはスジを取り、茹でてからほぐしておく。③うどんは湯通ししてからザルに上げ、水気を切りお皿に盛り、①と②の材料を彩りよく盛り付けて、めんつゆをかける。

※うどんの代わりにゆでたそうめんでもいいです。盛り合わせる野菜に粗く刻んだみょうが、青しそ、梅干などを加えると、風味が増し、よりおいしくいただけます。

※このメニューにもう一品と思ったら、ゆでたかぼちゃを粗くつぶして、みじん切りにした玉ねぎ、角切りのロースハム、ゆでた枝豆を加えマヨネーズであえた『かぼちゃと枝豆のサラダ』などを添えてみてはいかがでしょうか。一層バランスのよい献立になりますね。

この号が発行されるのは9月1日、まだまだ真夏のように暑い日が続いているものと思います。皆さん、日頃の食事の中で野菜をたくさん摂るようにして、健康な毎日をお過ごしくださいね。

土木一式・解体工事・植栽工事
ISO9001認証取得
株式会社梶山組
KAJIYAMA
代表取締役：梶山　博　住所：川根本町元藤川373-3　電話：0547-57-2525　FAX：0547-57-2167

最近「あ、ちえの輪の人だね」と言われることが多くなりました。

中野千江（なかのちえ）
北海道札幌市出身
緑のふるさと協力隊員第15期生

―緑のふるさと協力隊
農山村に興味を持つ若者を、地域活性化を目指す地方自治体に一年間派遣するプログラム。特定非営利活動法人地球緑化センターが実施している事業の一つ。若者たちに、生きる場所として農山村という魅力あふれるフィールドが存在していることを知らせたいという理念から始まっている。
協力隊員たちは、農林畜産業など担い手が不足する第１次産業や、新しい刺激を求めている観光施設や交流事業など公共性のある活動を中心に、地域全体のための協力活動を行っている。
中野千江さんは第15期生、川根本町としては２代目の隊員。

緑のふるさと協力隊員奮闘記

千江（ちえ）の輪（わ）。

chie_nakano　　NO, 4

毎日暑い日が続いていてサウナより汗をかきますが、汗をかく＋（プラス）ビール＝（イコール）復活！　というわけで、今のところ夏バテ知らずのわたしです。

雨の日の農林業センターでは、挿し木で使うペーパーポットの土詰めをしていました。

その挿し木の「本番」が7月14日から4日間行われました。

「お祭りだよ」と聞いていたとおり、毎日20人くらいのお手伝いの皆さんが、慣れた手つきで穂を切ったり挿したりしていました。全員をまとめる場長は、愛用の自転車でセンター中を走り回り、その姿は少年のように軽快です。

わたしは休憩のお茶やお菓子の準備をしましたが、これがけっこう大変でした。休憩時間に合わせてお茶を冷やしたり、汗をかくのでしょっぱいものが欲しいかと思えば、体力も使うので甘いものに人気があったりと、たかが接待されど接待です。

わたしは3日間参加しましたが、どうしたら快適にくつろげるのかを皆さんに教わりながら、また、自分でも考えながら過ごしました。今年は約15万本を挿しました。立派に育って欲しいです。

この広報が発行される頃、ふるさと協力隊の中間研修のために東京へ行ってきます。後半の活動に向けて、協力隊員の役割や意義を再確認するための研修だそうです。

こちらに来てから、つねに「協力隊は町のために何ができるのか」と考えていました。でも先日の挿し木作業ではないですが、今のわたしは、川根本町という挿し床に来て、皆さんがかけてくれる温かい言葉から栄養をもらって根を出し始め、やっと自分で栄養を吸収できるようになってきたくらいかなと思っています。

そしてこの土地でしか出せない味のある苗になったとき、本当に町のための活動ができるのかなと感じています。

とは言っても、今も細い根で町の情報を求めながら「協力隊が町のためにできること」探しは続いています。

もともと自分の考えを言葉や行動にするのが苦手でしたが、先日、「考えはちゃんと言葉にしないと伝わらない」と言われました。自分でも感じていた悪い点だったのでズバリと言われて反省しました。言ってもらえて良かったなと思っています。

この言葉を忘れないように、協力隊の残り半分がんばります。

重労働の挿し木（合間の一休み）

今月の千江's SHOT

感動の最後の一本（約15万本目）

千江の輪…緑のふるさと協力隊員中野千江さんが、その活動を通してこの町に広げていく「人と人とをつなぐ輪」をイメージしたタイトルです。「いろんな所でいろんな人に出会う毎日が楽しい」と話す中野さんの言葉から生まれました。
日一日と川根本町に輪を広げていきたい。そんな思いが込められています。あした「千江の輪」に加わるのは、あなたかもしれません。