

サラダは好きなんだけど、たくさんは食べられないし…。やっぱ煮物だな！

# けんこう広場

## ～野菜を食べていますか～

野菜という、体の調子を整えるというイメージがありますが、十分足りていますか？今回は、野菜の栄養について考えてみましょう。

- ・**ビタミンC**…体の免疫力を高め、風邪やがんの予防になります。コラーゲンの生成にも関係していて、しみ・そばかすの予防や美白などの美容にも効果があります
  - ・**カロテン(ビタミンA)**…皮膚や粘膜を強くします。また、がんや老化防止にも効果があります。不足すると、視力障害などが起こります
  - ・**カリウム**…体の中のナトリウム(塩分)を外に出し、血圧を安定させます。エネルギー代謝の活性化、神経・筋肉の機能を正常に保つ働きがあります
  - ・**食物繊維**…胃で水分を吸って排便を助けます。腸内の発がん性物質を吸い付けて体外に排泄し、大腸がんを予防します。コレステロールの吸収を阻害して体外に排泄し、動脈硬化を予防します
- そのほか、野菜には、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンE、カルシウム、鉄などさまざまな栄養素が含まれています。また、成人の野菜の必要量は1日350g(生の状態で緑黄色野菜両手1杯、淡色野菜両手2杯)です。いろいろな種類の野菜をたっぷり食べて、栄養素を効率良く取りましょう。



### のアンケート結果から

野菜を毎日食べていると答えた人は、男性53.9%、女性77.6%。男性は約半数の人が1日に1回も野菜を食べていないことになりました。また、若い年代の人は、野菜を食べていないという結果も出ました。健康づくりのためには、最低でも1日に1回は野菜料理を食べるようにしましょう。

問い合わせ先 健康増進課 32-2069

# 食育通信

Vol.3



## 食育指針 やま

# かおう、食べよう、新鮮な津山の食材

## 黒豆寿司

### 【材料(4人分)】

- 米…2合 黒豆…30g 酒…大さじ1
- 合わせ酢(酢…50cc 砂糖…大さじ3 塩…小さじ1/2) しらす干し…5g
- 具(カンピョウ…15g 干しシイタケ…2枚 ニンジン…50g ゴボウ…30g)
- だし汁…適宜 砂糖…大さじ1/2 薄口しょうゆ…大さじ1/2
- みりん…小さじ1
- 卵…2個 砂糖…少々 塩…少々 サヤエンドウ…8本

### 【作り方】

- ①黒豆を香ばしくなるまでいり、米に混ぜ、酒を加えて普通に炊く
- ②合わせ酢を作り、冷ましておく
- ③しらす干しはさっと熱湯をかける
- ④カンピョウは塩でもんでぬるま湯につけておき、細かく刻む。干しシイタケは水につけて戻し、石づきを取り、千切りにする。ニンジンも千切り。ゴボウは細かいさがきにし、水につけてアクを抜く
- ⑤④の材料に、だし汁と干しシイタケのもどし汁、砂糖、薄口しょうゆ、みりんを加えて煮る
- ⑥卵に砂糖と塩を少々加え、薄焼きにし、錦糸卵を作る
- ⑦サヤエンドウを塩ゆでし、細い斜め千切りにする
- ⑧炊けた豆ごはんに合わせ酢を混ぜ、すし飯を作る
- ⑨すし飯にしらす干しと炊いた具を混ぜ、器に盛り、錦糸卵とサヤエンドウを散らす

地域の産物や旬の食材を家庭で使用する人は、40～50歳代では88・1%の人が使用しています(平成19年健康づくりアンケートより)。  
地産地消は、生産者と消費者の「互いの顔が見える」ことで、食の安心・安全につながります。新鮮な津山の食材を取り入れておいしく食べましょう！  
今回は、勝北地域で採れる黒豆を使った料理を紹介します。



1人当たりの栄養価  
エネルギー425cal、  
食物繊維4.2g、塩分1.1g

毎月19日は食育の日

問い合わせ先 健康増進課 32-2069

黒豆は、近年岡山県が生産量全国1位となっていて、市内では勝北地域で多く生産されています。  
黒豆によって、きれいなピンク色に染まったすし飯。旧暦の桃の節句にどうぞしようか。

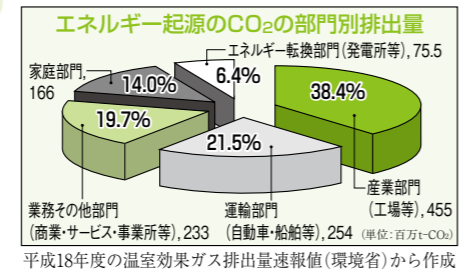
問い合わせ先 環境生活課 32-2055

# エコロジ

## 見直そうライフスタイル ～家庭での地球温暖化防止の取り組み～

### 家庭からの温室効果ガスは3割増加

地球温暖化の原因は、人間の社会活動による温室効果ガスの排出によるとされています。日本は世界で4番目に多くの温室効果ガスを排出しており、国民的プロジェクト「チームマイナス6%」を始め、国を挙げて取り組みを進めています。国内の排出量のうち、約14%は家庭からの排出です。が、家庭からの排出量は平成2年度と比べ、平成18年度では3割も増加しています。そのため、削減に向けた取り組みが求められています。



取り組むとすると「大変だ！」と思いがちですが、ちょっとしたことが地球温暖化防止につながります。

- ・暖房は20℃、冷房は28℃を目安に温度設定
- ・照明は省エネ型の電球型蛍光灯を使用
- ・冷蔵庫は壁から間隔をあけて設置
- ・煮物などの下ごしらえは電子レンジを活用
- ・シャワーはお湯を流しっぱなしにしない
- ・エコドライブを実践する
- ・電気、ガス、石油機器などを買う時は、省エネルギータイプのもを選ぶ



ちょっとしたことが、積み重なれば大きいぞ

環境奉行「エコロジ」

## 地域で悪質商法の被害を防ごう!!

訪問販売や電話勧誘販売など悪質業者による被害が後を絶ちません。昨年末には「税務職員を名乗った振り込め詐欺事件」も発生しました。

### ●市内一方向地区での啓発活動

町内会長を中心としたメンバーが、チラシ配り・声掛けにより、悪質商法や詐欺からの被害防止の啓発活動を行いました。活動に参加した市消費生活モニターの湯川純子さんは「モニター研修で悪質商法被害防止について学び、以前から町内で何か活動ができていないかと思っていたところ、昨年度末に悪質商法や詐欺による被害報道があり、町内で啓



発をしようということになりました。各戸一軒ずつにチラシを持って回り、直接「気を付けましょう」と声を掛け、町内会やくらしの相談員の協力により順調に啓発活動ができました。町内一人ひとりの顔を拝見しながら話をする機会が持て、大変有意義な経験でした」と活動の感想を話してくれました。  
実際に被害が減ったかどうかの効果は、すぐには見えてこないかもしれませんが「地域で自分たちの町内を守る」という気持ちを大切に、これからもぜひ続けてほしいですね。

### ●まずは…

啓発をするためのチラシなどを希望する人(地域)、また、ビデオ・講座を希望する人(地域)は、市民相談室にご相談ください。

困ったときの相談先 市民相談室 32-2057