

# きよす食育レポート

第34号

清須市役所産業課

平成30年9月1日発行

## 「野菜＋1(プラスワン)」の食生活を実践してみませんか？

今年の夏は本当に暑かったですね。夏野菜は太陽の光を色に変えて強くなり、私たちの体がサビないように守ってくれます。水分だけでなく、夏野菜のパワーをもらって夏を乗り切った方もいるのではないのでしょうか。大切ですね夏野菜！

さて、11月18日(日)みずとびあ庄内で「清須市食育まつり」が行われます。今年のテーマは「野菜＋1(プラスワン)」で「いつもの調理に野菜をプラス、あるいは野菜料理を1つプラスしてみましょう」という食のイベントです。「野菜はたくさん食べているのにまだ増やすの？」と意見が聞こえてきそうですね。

野菜は1日に350g(成人)必要といわれています。この量は20歳以上の男女32,038名のデータを元に、カリウム、ビタミンC、食物繊維の目標量が十分とれる野菜の量を分析して得られた値です。これらの栄養素等は私たちが健康に生きていくために必要なものであり、野菜からとることが期待されています。

野菜には、ニンジン、ほうれん草に多く含まれ有害な活性酸素から体を守るカロテン、枝豆やエンドウ豆などに含まれ皮膚や粘膜を健康に保つビタミンB1、葉を食べる野菜に多く含まれ糖質や脂質・たんぱく質をエネルギーにかえるビタミンB2、血液に必要な鉄の吸収を高めストレスにも有効に働くといわれているビタミンC、色の濃い野菜に含まれるカルシウムやカリウム、鉄、現代の生活習慣病の予防に効果があるといわれている食物繊維など、さまざまな栄養素が少しずつ含まれています。

大切な野菜ですが、なぜか愛知県の野菜の摂取量は240g程度と他県と比べても少なく、目標としている350gには、110gも不足しています。「だからね、スパゲッティーを茹でる時、キャベツやさやいんげん、小松菜なども一緒に茹でて簡単に野菜を増やす工夫をしているよ」という方も・・・

「野菜＋1(プラスワン)」では、野菜の種類を増やすことにも注目してほしいと思っています。

野菜は植物です。私たちが食べているのは植物の体の一部です。たとえば、ほうれん草は葉っぱ、アスパラガスは茎、なすは実、そしてにんじんは根っこです。それぞれ特徴があり、葉っぱや茎は成長過程の若いみずみずしい時期のもので、実は成長過程の真ただ中にある活発で生理作用が激しく生き活きとした時期のものをいただきます。また、根を食す野菜は呼吸量が少なくおちついた時期をいただきます。それぞれもっている栄養素が異なるのです。料理に使う野菜の種類を増やすことで、私たちの体の中はよりスムーズに動いてくれます。

9月からは、おいしい秋の野菜の収穫期となります。もう一品、野菜を取り入れる工夫をしてみてください。

葉っぱや茎を食べる	実を食べる	根っこを食べる
小松菜・白菜・キャベツ・レタス・三つ葉・チンゲン菜・ほうれん草・ふき・たけのこ・もやし・ねぎ・玉ねぎ・セロリ	かぼちゃ・なす・とまと・ピーマン・オクラ スイートコーン・さやえんどう・さやいんげん・グリーンピース	大根・かぶ・にんじん サツマイモ・里芋・ごぼう



# さつまいも 生育事業



清須市の食育推進事業で行った、保育園児のさつまいも生育事業を紹介いたします。

5月9日（水）、農業委員と農業体験塾塾生とボランティアの指導の下、須ヶ口保育園園児がさつまいもを植えました。農業体験塾塾生が園児に植え方の指導をしたあと、それぞれ班に分かれて一生懸命作業しました。



「どうやって植えるの?」「これでいいの?」「できないよ～」と、園児たちの声がたくさん聞こえてきます。農業体験塾塾生やボランティアが子供たちに教えると、「できた!」とニコニコ笑顔です。



園児たちはそれぞれ真剣に取り組み、とても上手に植えることができました。これから芋のツルがどんどん伸びて大きくなります。10月の収穫がとっても楽しみです。

