

# きよす食育レポート

第37号

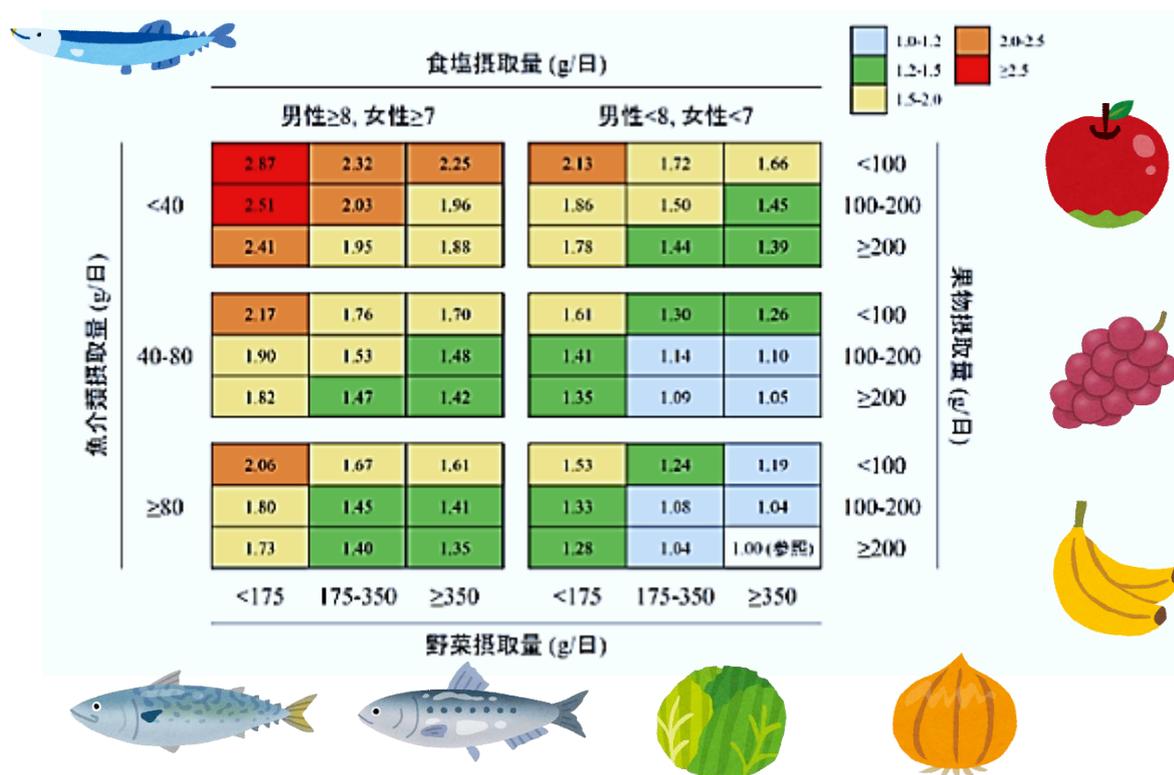
清須市役所産業課

令和元年6月1日発行

## 「すいか」のおいしい季節になりました。

暑い季節がやってきました。夏が盛りの野菜や果物がとてもおいしくなります。中でも「すいか」（果実的野菜）はこれからが旬。90%以上が水分ですがアミノ酸の一種である「シトルリン」や「カリウム」を含み、利尿を促します。これらは”むくみがち”になる夏の身体の余分な水分を外に出す働きをする優れたものです。

さて、平成31年4月に日本循環器学会の学会誌で「食事と循環器疾患リスク」について新しい情報が示されました。これまでの研究で、**循環器疾患**（高血圧・心疾患・脳血管疾患など）の発症や死亡のリスクは**野菜、果物、魚、食塩摂取量**とそれぞれ関連があることがわかっています。今回、それを組み合わせて食べた場合のリスクについての研究結果が公表されました。



結果は「野菜、果物および魚の摂取量が少ないほど、そして食塩摂取量が多いほど、死亡リスクは高かった」ことが明らかになりました。「野菜は350g、果物は200g、魚は80g以上で食塩は8g（女性は7g）以下」の人たちに対して「野菜、果物、魚はその半分量、食塩は8g（7g）以上」の人たちは死亡リスクが2.87倍になったのです。3倍近い、大きな差ですね。

循環器疾患の予防には野菜や魚だけでなく、果物もポイントです。

果物がもっている成分の中には、活性酸素のはたらきを阻害するもの（リンゴ・ブドウに多い）やがん細胞の芽をみつけると分泌する TNF をたくさん分泌するよう働くもの（バナナ・すいかに多い）などがあり、ビタミンもたくさん含んでいます。果物は1日200g、例えばりんごなら1個位、食べると良いようです。その季節に出回る果物を食卓に加えることも身体にとって大切です。

文責： 清須市食育推進会議 会長 上原正子

# 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8日(水)、農業委員と農業体験塾講師、塾生およびボランティアにお手伝いをいただき、西枇杷島保育園園児がさつまいもの苗を植えました。園児は一生懸命大切に作業を行いました。

初めての作業でやり方がわからない園児も多くいましたが、農業体験塾塾生やボランティアの丁寧な指導により、無事さつまいもの苗を植えることができました。これから夏にかけて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。

