

# きよす食育レポート

第47号

清須市役所産業課

令和3年 12月1日発行



## 冬野菜の役割



かぶ、大根、はくさい、ブロッコリー、カリフラワー、なばな(菜の花)などは、冬が旬の野菜たちです。そして、どれもアブラナ科の野菜です。寒くてじっとしがちな冬は、血流が悪くなり、老廃物が溜まりがちです。そんな季節には、アブラナ科の野菜がぴったりです。

アブラナ科の野菜にはちょっと苦味がありますが、これは「イソチオシアネート」というイオウ化合物が入っているからです。このイオウ化合物はとても優れモノ！優れている点はいくつかありますが、まずは肝臓の解毒作用を助けてくれる点です。有害物資を無害化するように働き免疫力を高めてくれます。

そして抗酸化力の強さがあげられます。これは免疫と深い関係があるのです。免疫細胞が細菌やウィルスと戦う時、活性酸素を利用しますが、老化とともに大量に発生した活性酸素が脂肪細胞の周りに残ってしまって、生活習慣病の原因となるといわれています。アブラナ科の野菜の摂取量をもっとも少ないグループと比較して、もっとも多いグループは男性では14%、女性では11%死亡リスクが低いという報告もあります。(日本人を対象にした多目的コホート研究「JPHC研究」)

加えて新鮮な「旬」の野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれます。特に白菜はビタミンCやカリウム・亜鉛などのミネラルがたっぷりです。免疫力を上げる効果はトップクラスです。電子レンジで加熱して生姜やポン酢の味で食べてもおいしいですよ。鍋や蒸し煮、炒めものなど、簡単に調理ができますね。でも忘れないことは「汁ごと」全部食べると良いことです。八百屋さんで白菜をみたら「免疫野菜」と思ってください。

冬の野菜は風邪の季節に私たちがウィルスから守ってくれるために実ってくれるのかもしれないね。

文責 清須市食育推進委員会委員長 上原正子

# さつまいも 育成事業

## 星の宮保育園

10月に星の宮保育園の園児たちがさつまいも掘りを行いましたので紹介します。

6月号で紹介させて頂きました、5月に植付けを行ったさつまいもが無事に生育し、実りの秋を迎えることが出来ました。春は残念ながら天候不順で園児たちに代わり、農業体験塾で植付けを行いました。秋は天候にも恵まれ、園児たちを迎えて、収穫を行うことが出来ました。



園児たちは怖い物知らずで、大人は嫌がる人も多いようなカエルやイモムシを平気で捕まえて、得意げに見せてくれる子も多かったです。無邪気な子どもたちが一生懸命さつまいもを掘り、見事に大きなさつまいもを掘り上げて、とても喜んでいました。今回の事業で、自然の恵みに感謝する心を育み、食べ物を大切にしてくれる気持ちを抱いてくれたら良いですね。

