夏野菜新聞

2023年 8月
山川 凛子

今年、自分で育てたピーマンを食べて「自分で育てたピーマンは、こんなにおいしいんだな」と思い夏野菜にフリ調べることにしました。

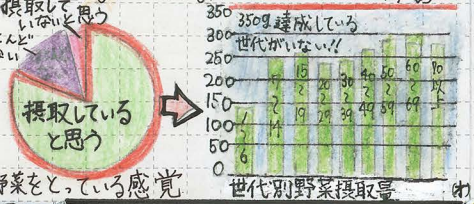
野菜を食べているつもりになっていませんか？

「野菜を350gとりましょう」というフレーズを耳にしたことはありますか？野菜が苦手な人も多いはずです。しかし、野菜をたくさんとることでいいことがたくさんあります。

野菜には、食物せんいミネラルなどの栄養素が含まれています。これらの成分は体内でつくることができません。そのため摂取をして取り入れる必要があります。

その一日の摂取量の目標が350gです。この350g以上とは、健康な生活をいじするための目標で、生活習慣病を予防する目的があります。

右のグラフを見てみるとほとんどの人が摂取しているという感じだったがとなりのグラフを見みるとどの世代も350g達していないことが分かります。なので意識して野菜をとりましょう。



野菜をとっている感覚

夏野菜パワーはすごい!!

夏野菜には、水分・カリウムが沢山含まれており体にこもった熱を下げてくれる働きがあります。また疲労回復や食よく増進などの作用を持つ栄養成分が含まれています。

夏野菜を食べることでたくさんの効果があります。

一つ目は、身体にこもった熱を下げてくれる効果です。夏野菜には水分・カリウムを多く含んでいるため夏の暑さでやられた身体を冷やしてくれます。

二つ目は、疲労回復です。ビタミンCやカリウム、食物せんいなどが含まれているため、疲労回復を手助けしてくれる効果があります。

このように身体の調子を整える働きが夏バテ防止のサポートをしてくれます。

★**夏野菜の色**
夏の太陽をいっぱいに浴びて生長し、色鮮やか。

★**夏野菜の味**
水分を多く含んでいるものが多く、瑞々しい。
夏の強い陽射しを浴びて糖度が高く味が濃い。
生で食べられる種類が多い。

★**夏野菜の栄養**
カロテンやビタミン類が豊富。
カリウムなどのミネラルも豊富。
夏バテ予防に効果的。

夏野菜個別プロフィール!

トマト
ビタミンC、E、カロチンの三大抗酸化作用は健康と美容の味方。「リコピン」は老化防止、がん予防につながる。

ピーマン
ビタミンCが豊富、抗酸化作用、風邪の予防や肌の健康を守るはたらきをしている。

カボチャ
緑黄色野菜の代表。三大抗酸化作用栄養豊富。えき力がアップする!

キュウリ
水分とカリウムが多く、汗をかく季節にぴったり。お酢と一緒にとると、ビタミンCが効率よくとれる!!

ナス
水分が多く利尿作用、皮には動脈硬化予防、抗がん予防の手助けをしてくれる!!

枝豆
カリウム、たんぱく質が多く、夏バテ予防に!

収穫&カレー作りレポート

野菜の収穫体験ができる、さとらんど へ行ってきました!!
トマト、キュウリ、玉ねぎ、じゃがいもなどたくさん収穫してきました。

とうもろこしの収穫 難しかった!

根強くて、びっくりした!!

この野菜を使ってカレーを作りました!!

〈感想〉
採ったばかりの野菜は新鮮でとてもおいしかったです。収穫するのは大変だったけど、おいしいカレーを作ることができたので、採った甲斐があったなと感じました。自分の地域で作られた野菜を食べることで、地産地消の取り組みにつながるのでよいと思いました。生産者さんが苦労して野菜をつくってくれているのが分かりました。

生産者さんに聞いてみた!
～ファーム南部さん～

Q1 トマト、キュウリ、ナスのおいしい選び方を教えてください。
A トマトはヘタがついていて色が濃いものがおいしいです。キュウリはイボがはっきりしてるもの、ナスはつやがあり色が濃いものがおいしいです。

Q2 夏野菜をおいしくするひけつは何ですか。
A ・手間ひまかけてめんどうをみる。
・堆肥を多めにまく。

Q3 なぜすぐにとった野菜はよりおいしいのですか。
A 朝採り野菜は新鮮さがあり前日にたまった養分がたくさんたくわえられているからです。

Q4 栽培をする上でどのような注意をして、どのように病気、対策や害虫などの対処をしていますか。
A 虫がついていないか、病気になっていないかこまめに確認して害虫がいた場合は取ります。病気になっていたら、かりとって広がりを防ぎます。

Q5 最後に野菜に対する想いを教えください。
A 新鮮でおいしい野菜をたくさんの人に食べてもらったり、直売所に来るお客さんの「おいしい」と言う言葉をたくさん聞けるように頑張っていきたいです。

このマーク知ってる?

さっぽろとれたてっこ

「札幌とれたてっこ」とは札幌産の野菜を多くの人に食べてもらうため地産地消の拡大に取り組んでいる産地表示制度のことです。

札幌の大地で作られた伝統野菜、例えば「札幌黄」という玉ねぎや「札幌大球」というキャベツ、「札幌大長なんばん」などが売られています。

左にあるマークは環境に配りょして生産された農作物にこのマークを表示したりする「札幌とれたてっこ」の目印です。

みなさんも、自分の地域でとれた野菜を食べ、地産地消の活動を積極的に取り組んでみませんか?

後編記集

この新聞を作って夏野菜の大切さを学ぶことができました。私は野菜が苦手ですが、次からは苦手な野菜も一口チャレンジをしようと思いました。そして、地元の野菜をなるべく食べて地産地消の活動を行っていきたいです。