

保 健 だ よ り

夏野菜をしっかり食べよう

夏に旬を迎えるいろんな食材をみかけるようになりました。

その中で今回は、トマト・ピーマン・なすをご紹介します。夏野菜の健康効果を知って旬の食材をおいしくいただき、生活習慣病予防のために、1日350gの野菜を食べましょう。

トマト



成分・・・リコペン、ビタミンC、カリウム、βカロテン

免疫力を強化

生食すると脂肪の消化を助けてくれます。赤い色はリコペンといわれる色素です。たくさんの太陽を浴びて赤くなればなるほど活性酸素の産生を抑制する力が強くなるので、老化予防の効果も高くなるといわれています。

なお、トマトのビタミンCは熱に強いので、火を通して料理にしたものや缶詰でも、しっかりと本来の栄養素を捕ることが出来ます。

ピーマン



成分・・・ビタミンC、βカロテン、ピラジン

色の濃さは美肌の証

ビタミンCが豊富です。色が濃いほどβカロテン含有も多くなります。また、青臭い香りはピラジンという成分に関係していますが、この成分は血栓ができるのを抑制し、血液をサラサラにする効果があるとされています。

なす



成分・・・ナスニン、葉酸

なすにはナスニン

ナスニンが含まれており、細胞の酸化を防ぎコレステロールを取り除いて、血液をサラサラにします。なすは油との相性がとてもよいので「油通し」してから調理すると、煮崩れするのを防いでくれます。

山都町食生活改善推進員さんおすすめ夏野菜を使ったレシピ

1皿で野菜が100g摂れます



夏野菜のみそ炒め

■材料・分量(1人分)

なす	25g	油	2g
ズッキーニ	25g	砂糖	2g
たまねぎ	30g	酒	4g
ピーマン	10g	みそ	8g
赤パプリカ	10g	だし汁(又は水)	8g

■作り方

- ①なすとズッキーニは大きめの乱切りにする。玉ねぎは1.5cm角、ピーマンと赤パプリカは、食べやすい大きさの乱切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、なすとズッキーニと玉ねぎを炒め、次にピーマンと赤パプリカを加えて炒める。
- ③②に砂糖、酒を加えて火を弱める。みそをだし汁で溶いてからめる。



エネルギー 73Kcal 塩分 0.5g

成人式実行委員を募集します！

平成31年山都町成人式を次のとおり開催します。成人式と一緒に盛り上げてくれる新成人の方を募集します！

開催日：平成31年1月4日(金)

会場：山都町役場 蘇陽支所

内容：1部 式典
2部 新成人による企画行事

対象者：平成10年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方

実行委員の役割

月に1回程度の会議を数回開催し、記念品の選定や、成人式の第2部の企画、当日の運営を行います。

※成人式の2部では、新成人の皆さんが作り上げていく企画行事を行います。新成人の皆さんの参加をお待ちしています。

申込期限：9月12日(水)まで

申込み・問合せ先

教育委員会 生涯学習課
☎72-0443

「くまもと・みんなの川と海づくりデー」

一斉清掃活動

ふるさとの川と海を守り次の世代に伝えていくことを目的として、県下一斉に川や海の清掃活動を行います。皆さまのご参加をお願いします。

日時：8月11日(土) 午前8時から1時間程度

拠点会場：道の駅通潤橋(集合：中央体育館前)

注意事項

- ・ゴミ袋は当日拠点会場にて配布します。軍手等は各自でご準備ください。
 - ・集めたごみは、燃えるごみと燃えないごみに分別してから拠点会場に持ち込んでください。
 - ・熱中症予防のため帽子やタオル、飲み物等をご持参ください。
 - ・事故、怪我に十分ご注意ください。
- ※燃えるゴミ・燃えないゴミ以外は、当日、小峰クリーンセンターに午前8時30分から午前10時30分の間に直接搬入をされるか、翌日以降に分別をして、各地区のゴミステーションへ出してください。

問合せ先 環境水道課 ☎72-4002

山都町職員採用試験

山都町職員採用試験を実施します。受験希望者は、申込用紙に必要事項を記入し、持参または郵送してください。

職種	採用予定人員	受験資格	
一般事務	4人程度	平成3年4月2日から平成13年4月1日まで	高卒程度
土木	1人程度	昭和58年4月2日から平成13年4月1日まで	
調理師	1人程度	昭和63年4月2日から平成13年4月1日まで	
保育士	2人程度	昭和63年4月2日から平成11年4月1日まで	有資格者

▼試験日 9月16日(日)

▼試験会場 県立御船高等学校

▼受付期間 7月23日から8月10日まで(土・日曜日を除く)の午前8時30分から午後5時まで。
郵送の場合、8月10日(金)消印有効

※申込用紙は山都町役場総務課、各支所地域振興係で受け取ることができます。または、山都町ホームページからダウンロードしてください。

問合せ先 総務課人事給与係 ☎72-1111