

# 毎月19日は食育の日です！

みんなで出来ることから取り組みましょう



## 「夏野菜」で医者知らず！

### 体の不調はトマトで解決！

昔のヨーロッパに「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがありました。「真っ赤に熟れたトマトを食べれば病気知らず」という認識が、人々にはあったからです。熟れたあと収穫したトマトは、うまみと栄養分が豊富です。日本では青さの残るトマトを収穫することもあります。イタリアのスーパーでは、熟れてシワのあるトマトを見ない方が珍しいそうです。

トマトに限らず、旬の食材にはその時期の体に合った効果があります。近年は、時期を問わずに様々な食材が手に入りますが、「旬」を意識して食材を選んでみてはいかがでしょうか。

体を冷やす



きゅうり

**豊富に含まれる水分とカリウムは、「ほてり」と「むくみ」に効果があります**

95%が水分のきゅうりは、体にこもった熱を排出し、ほてった体を冷やします。また、きゅうりが含む「カリウム」は利尿作用があり、むくみを取ったり、余分な塩分を排出したりします。

肌を守る



トマト

**まるで「食べる日焼け止め」！紫外線から肌を守るのに効果があります**

トマトの赤い色素「リコピン」は、紫外線による肌の赤みや、しみ、そばかすができるのを防ぎます。また、紫外線によって肌が傷つけられるのを防ぎます。

胃腸を守る



おくら

**ねばねばの成分は胃粘膜の保護と、整腸に効果があります**

おくらのねばねばの成分は、「ムチン」と「ペクチン」です。「ムチン」は冷たいものを摂り過ぎて、弱り気味の胃の粘膜を保護します。また、「ペクチン」は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えるのに働きます。

疲労回復



とうもろこし

**栄養ドリンクと同じ成分「アスパラギン酸」は、疲労回復に効果があります**

粒の胚芽に含まれる「アスパラギン酸」は、ストレスに対する抵抗力を高め、疲労回復に効果があります。同じく、胚芽に含まれる「ビタミンB群」は、夏バテ回復に効果があります。

盛岡市では、平成25年1月に第二次盛岡食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「盛岡食育月間」、毎月19日を「食育の日」と策定しています。

「食育で進める、もりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。