

旬の野菜を食べてよう。



野菜の先生たちへ

元気がでる野菜がいっぱいあるのが、わかったよ。

季節によって、とれる野菜がちがうことが分かったよ。

旬の野菜を使って、お母さんと一緒に料理してみたいな。

袋井東小学校児童より

市では、食育推進のため、幼稚園や保育園、小・中学校で「食に関する出前講座」を行っています。これは講座を受けた子どもたちからのメッセージです。

野菜は、私たちが健康な生活を送るためには欠かせない食材です。特に旬の野菜は安くてもおいしいだけでなく、栄養が豊富に含まれています。皆さんも旬の野菜をたくさん食べて元気の源をいただきませんか。

健康づくり政策課健康企画室 ☎ 44-3138

●旬菜のすすめ

品種改良や栽培技術の向上などにより、今はいつでも、どんな野菜でも手に入るようになりました。同じ野菜でも旬のものは、手ごろな価格で手に入り、栄養価も高くなっています。

夏の代表的な野菜として、キュウリが挙げられます。夏の太陽をいっぱい浴びて収穫されたキュウリのビタミンCの量を100%とした場合、冬にハウスで作られたキュウリのビタミンCの量は、40%であるといわれています。このように旬の野菜は、季節に応じて体が求めるものや私たちの体にとって必要な栄養素をふんだんに含んでいるため、健康で過ごせるよう体に働きかけてくれます。

●食べ物「すかひ」と薬膳

日本には四季があり、春は風が強く、夏は暑い、秋は空気が乾燥し、冬は寒いなど、季節によって

旬菜カレンダー～野菜の旬はいつかな？～

春	夏	秋	冬
アスパラガス	キュウリ	ニンジン	ダイコン
タケノコ	トマト	ジャガイモ	ネギ
ソラマメ	ピーマン	サツマイモ	ハクサイ
エンドウ	カボチャ	ブロッコリー	ゴボウ
菜の花	ナス	カリフラワー	ホウレンソウ
春キャベツ	トウモロコシ	シメジ	コマツナ
新タマネギ	トウガン	シイタケ	ニラ

<旬菜レシピ>

カイヤンツンゲン
開洋冬瓜湯

(干しエビとトウガンのスープ)

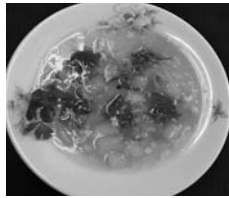
■具体的な効果と
ワンポイントアドバイス

トウガンは、漢字で「冬瓜」と表します。冬という漢字が付きますが、夏の野菜です。

トウガンとトマトがさわやかなスープです。体の熱を冷まし、乾きを潤します。

干しエビは、水で充分に戻して、エキスをしっかり引き出すことがポイントです。

ジュンサイが一層口当たりを良くしてくれます。



作り方

- ①干しエビは水で戻し、トウガンは1.5cmの角切りに、ショウガは千切りにしておく（トウガンは、下ゆでしておくとおくがとれます）。
- ②チキンスープを入れたなべに①を入れて煮る。
- ③酒、塩、コショウで味付けをする。
- ④水溶き片栗粉でスープにとろみを付け火を止め、よく溶いた卵白を加える。
- ⑤ジュンサイと一口大に切ったトマトを添える。

材料（4人分）

- トウガン……………100g
- 干しエビ……………少々
- トマト……………1/4個
- ジュンサイ……………少々
- チキンスープ…600cc
- 卵白……………1個分
- ショウガ……………少々
- 酒……………適量
- 塩……………適量
- コショウ……………適量
- 水溶き片栗粉……………適量

自然環境が体に与える影響は大きく、体に不調を来す要因にもなっています。

皆さんは、薬膳という言葉を知っていますか。薬膳とは、中国伝統医学に基づいて考えられ、食材には、それぞれ一つひとつに効能があり、その効能を季節や体質・体調に合わせて組み合わせる食事を指します。

夏の暑い時期は、エアコンや冷たいものに頼りがちですが、ナスやトマト、キュウリなどの夏野菜が持つ体の熱を冷ます効能を上手に利用すれば、体の中から涼しく、暑さから体を守ることが出来ます。夏でも体の冷えが気になる方は、このような食材を生で食べることを控え、加熱したり、温性の効能

を持つネギやショウガ、ニンニクなどの薬味と合わせて食べたりすれば体をいたわることが出来ます。食べ物「ちから」をたくさん吸収して健康になりましょう。

●あなたの体質をチェックしてみよう

下の「体質チェック表」のチェックの数が一番多かったグループが、あなたのタイプと考えられます。

▽A：熱タイプ▽B：中間タイプ▽C：寒タイプ

熱タイプの方は、体を冷やす食品を多めにとり、中間タイプの方は、体を冷やすものと温めるものをバランス良く食べましょう。寒タイプの方は、体を温める食品を多めにとるよう心掛けましょう。

<食材の性質表（代表的なもの）>

体を温める	中間	体を冷やす
カボチャ	トウモロコシ	セロリ
ネギ	大豆	レタス
タマネギ	キャベツ	ダイコン
シソ	ピーマン	キュウリ
ニンニク	ブロッコリー	トウガン
ショウガ	ニンジン	ニガウリ
ナノハナ	サツマイモ	ナス
ニラ	シイタケ	ジュンサイ
クルミ	サトイモ	タケノコ
クリ	ゴマ	スイカ

<体質チェック表>

チェック項目	Aグループ	Bグループ	Cグループ
顔色	<input type="checkbox"/> 赤い	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 白い
冷房	<input type="checkbox"/> 好む	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 嫌う
自覚症状	<input type="checkbox"/> よく体が熱い感じがする	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> よく寒気を感じる
情緒	<input type="checkbox"/> 怒りっぽい	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 落ち込みやすい
手足	<input type="checkbox"/> 熱い・ほてる	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 冷え性である
のど	<input type="checkbox"/> 水分をよくとる	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> あまり水分をとらない
唇の色	<input type="checkbox"/> 赤い	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 白い
尿	<input type="checkbox"/> 少なく色が濃い	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 多く色が薄い
便	<input type="checkbox"/> 乾燥して硬い・便秘	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 軟らかい・泥状
合計	個	個	個



旬の野菜を食べて
体づくりと健康づくりを心掛けよう

国際薬膳調理師 荻原由枝さん（長溝）

薬膳に興味を持ち始めたのは、中学3年生のころ。母が栄養士だったこともあり、小さいころから母と一緒に料理をしていました。そんな母が病気になった時、だんだんと食べられなくなっていく姿を見て、「食」で病気の進行を遅らせたり、治したりすることはできないのかなと感じました。

市民の皆さんには、野菜の良いところをもっと知ってもらい、旬の食材の大切さに気付いてもらいたいです。特にこれから子どもを産む世代の女性には、薬膳に興味を持ち、日々の食事に取り入れてもらいたいです。自分の体づくりが産まれてくる子どもの体づくりや健康づくりにつながるのです。食材の特性を知って、体の中から元気になりましょう。

全国で2人目の「国際薬膳調理師（中華中医薬学会で認められている資格）」。

現在はホテルの厨房（中華料理）に勤務しながら「国際中医師（中国政府が認定する資格）」の資格取得に向けて大学に通う。