

# 有機野菜をめしあがり vol.2

## 「オーガニックビレッジ宣言記念！地産地消プチマルシェ」開催

市は、有機農産物の生産・加工・流通・消費に地域ぐるみで取り組むことを目指して「オーガニックビレッジ宣言」を行い、4月23日に「地産地消プチマルシェ」を開催しました。この特集では、農産物にちなんで、これからの季節にぜひお試しください。いただきたい夏野菜の効能についてご紹介します。

農政課 Tel 43-1111 (内線 1150)

石岡保健センター Tel 24-1386

八郷保健センター Tel 43-6655



▲「地産地消プチマルシェ」会場の様子

### ご来場のみなさんにインタビュー

①何を買いましたか？ ②どのように食べますか？

- ①ニラ  
②ニラ玉スープ、  
ニラレバ



- ①レタス  
②サラダ



- ①小松菜  
②おひたし



### 石岡市の夏野菜を食べて夏バテを予防しよう！

#### 夏野菜とは…

野菜の中でも夏の時期に旬を迎える野菜を指します。夏の太陽をたっぷり浴びて育つ野菜は、夏に必要な栄養素であるβカロテンやビタミンC、ビタミンE、カリウムなどを多く含みます。



#### 夏野菜の特徴…

夏の強い日差しを浴びることで、私たちの体内には老化の原因になる活性酸素が発生します。体内中の活性酸素が増えるとシミ・シワが増えたり、動脈硬化や心筋梗塞などの原因になったりします。

夏野菜に含まれるビタミン類は、体内の活性酸素を除去する役割を果たします。その他にも水分やカリウムを豊富に含むものも多く、体温を下げてくれる効果も期待できます。



きゅうり

夏野菜の定番は

水分たっぷり

水分を多く含むほか、カリウムが豊富。塩分を排泄する役割があり、むくみ解消や高血圧に予防効果がある。



トマト

トマトを食べると

医者いらず

美容に良いリコピンが豊富。活性酸素を減らし、血液をサラサラに、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化を防ぐ。



なす

紫色の皮に

ポリフェノール

がんや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑えるだけでなく、コレステロールの吸収を抑える作用がある。



ピーマン

疲労回復・夏バテ

予防の強い味方

加熱しても壊れにくいビタミンCのほか免疫力を高めるカロテンを含む。鉄分やミネラルもバランスよく含む。