

野菜の成分と働き



★ビタミンC

細胞と細胞を結びつけるコラーゲンをつくるために必要。かぜなどのウィルスに対する抵抗力がつく。ストレスにも強くなる。ブロッコリー、芽キャベツ、ピーマンなどに特に多く含まれる。

★カロチン

体内でビタミンAにかわり、粘膜や皮膚を健康な状態に保つ。ほうれん草、菜の花、にんじんなどに多い。

★ビタミンB1

糖質が体内でエネルギーになるときに必要。大豆、ごま、落花生などに多い。

★ビタミンB2

脂肪を燃焼してエネルギーをつくるときに必要。肥満防止に役立つ。ほうれん草、小松菜、干しいたけなどに多い。

★ビタミンB6

たんぱく質や脂肪の吸収を助け、皮膚の健康を保つ。とうもろこしや豆類などに多い。

★水分

野菜の成分のうち、90%前後は水分。のどが乾いたときの生野菜はさっぱり気分にしてくれる。

★食物繊維

塩分や糖の吸収を遅らせ、有害物質を体害へ排出してくれるので、大きな成人病予防効果がある。便通がよくなる。

★カルシウム

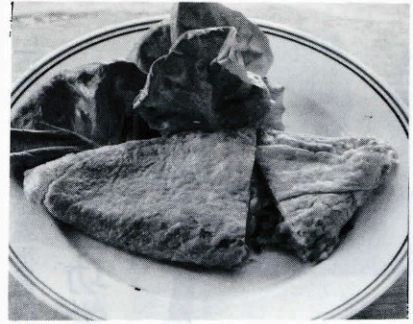
骨や歯をつくる主な成分。不足するとイライラする。小松菜やパセリなどに多い。

★カリウム

血圧を安定させる。体液を弱アルカリ性に保つ。パセリやほうれん草などに多い。

★鉄

血液中に含まれ、体じゅうに酸素を送る役目をする。貧血の予防になる。小松菜やほうれん草などに多い。



甘くて柔らかいキャベツの味

今月は、キャベツを使った料理を、ご紹介します。

〔材料〕

キャベツ1/4個、卵8個、ロスハム4枚、チーズ(溶けるチーズ)100g、塩・こしょう各少々、バター80g、サラダ菜適宜

〔作り方〕

①キャベツはせん切りにし、水に放してパリッとさせ、水きりする。ハムとチーズもせん切りにしておく。

②ボールに卵を割り入れ、溶きほぐしたら塩、こしょうを加え、混ぜておく。

③フライパンにバター20gを熱し、卵の1/4量を流し入れ、強火でサッと混ぜて底が固まりかけてきたら、キャベツ、ハムとチーズのそれぞれ1/4量を乗せて卵で巻き込む。残り3人分も同様にしてオムレットを作り、サラダ菜も添えて。いつものせん切りキャベツちょっと、一味違いますよ。(担当者 東山・柳井)

「こんにちは 食生活改善推進員です」

盛り上げよう

ゴミの減量運動

皆さんのご協力により昭和六十二年度は六十一年度と比較し、百五十八トン(対前年度比十六%減)のゴミが減量されました。このことは一トン当りに要する処理経費が約三万円かかりますので、四百七十万円の節税をしたことになりました。

ところが昭和六十二年度は年間総排出量が八百六十六トンとなり対前年度比六十トンの増加となり約百八十万円の税金を投入したことになります。

婦人会や子供会が実施される古紙、古布、ビン類の回収はゴミ減量に大きな役割を果しております。今年度も増加しつつあるゴミの減量のために各家庭で、あるいは各組織で直接的・間接的に取り組んでいこうではありませんか。



部地区で守られていないようです。昨年度までは収集予定日が祝祭日と重複した場合が、指定袋による家庭保存が可能なこと等により可燃物も不燃物も振替収集はいたしませんので、決められた日

お願い

「ゴミ収集の約束ごと」で決めている収集日以外は収集いたしません。このことが一

保健婦より

毎週木曜日の9時~12時トレンで健康相談を行っています。6月15日は検診のため、お休みします。

