

おおいた食育ウィーク!!



大分県は、豊かな自然に恵まれてあります。健康で豊かな生活を実現するためには、自然の新鮮な食材を食べることが重要です。

食は、心身の健康にとって大切な要素です。大分県の子どもたちが、豊かな人間性を育み、健全でたくましく育つためにには、食が

ウイークと規定されています。

月十九日を**おおいた食（ごはん）の日（ごはん）**の週をおおいた食育

おおいた食（ごはん）の日
おおいた食育ウイークを
知っていますか？

栄養新聞

津久見市役所

（平成三十七年十一月）



旬の野菜は栄養いっぱい



旬は、野菜の栄養が一年で一番たくさんある時期です。新鮮でおいしく食べる

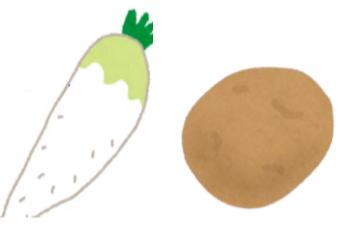
ことができます。**保存の仕方**で、素材のう

まさをひきだしおいしくな

ります。

価格も安く健康にもよいのでしっかりと学んでおいしく食べてくださいね。

野菜の保存方法①定番野菜編



土の中で育つ野菜

根菜やいもなどは、泥が付いたままの方が長持ちします。

葉がついた野菜

葉物や白菜、アスパラガスなど葉が養分を吸ってしまうの

で、葉を切り落として保存しましょう。



立って生えている野菜

立つて生えてる野菜は、失われてしまします。立つて生えて

る野菜は、生えてる状態に近づけて立

★週1体操コラム★

津久見市のお達者年齢を発表します!!

	お達者年齢	平均寿命
男性	77.44	79.44
女性	83.44	87.35

(平成24年～平成28年平均)

※お達者年齢…大分県独自の健康寿命。

「要介護2以上の認定を受けていない方」を日常生活活動が自立しているとみなし、毎年市町村ごとに算出しています。

男性は、お達者年齢、平均寿命ともに県内18位市町村中18位。女性は、お達者年齢は県内18市町村中15位。また、男女ともに、誰かの支援を必要とする期間も県内で2番目に長くなっています。このお達者年齢を延ばすためには『バランスのとれた食事』『定期的な運動』が重要です。週1回気アップ体操に取り組んで、運動の習慣化を始めてみませんか？彦ノ内地区は10月から始まりました！興味のある方は是非、長寿支援課までご連絡ください！

庫での保存は、避けたいところです。



冷凍により風味が落ちることなく、旨みが増して味がよくなります。



大分県産で有名な生椎茸は、鮮度が落ちるスピードが速くすぐにしなびてしまうので、使わない分は軸を取って冷凍保存ができます。

野菜の保存②秋野菜編



お問い合わせ先(82-9533)