おおいた食育ウィーク

おお お お 知 た た は の を В

たがな 月 < ま です。 分 は、 かな です 日 < を の 食 お育 間性を育 お推 定 を 分県 健 され 進 で は、 つ は、 食 す。 全 で は 育 たち 食 大 が 切

て 要 大 分 IJ ま す。 は、 か な自 恵 ま

かるつた の大 のののか で新恵な は鮮み生 ななに活 い食感を で材謝実 しをを現 ょ食しす うべつる

め健お 自で 然豊

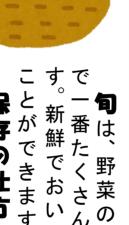
> 津 旬 の 久見市役 野 で 菜 は 新 鮮 番 は、 栄

> > しい

つ

ぱ

61



栄

養

年

時が

あ

る

で

とができます 保存の仕方 で、 材 ベ くの なう

健 さをひ 康 1 べも てよ くい だの お で いし ねっ か

野 格 ん ŧ で お安 いく < 食 さ

IJ

学 価

菜 の 保 存 方法 定 番 野 菜



たままの方が長持ち 根 菜 もな どは、野野 菜 ま が 付

大根などのたがついた 菜

葉を切り落として保存 は、 葉が養分を吸っ 葉の つ て ま い まうの ょ

立 つ 物 て生え ゃ 白菜、 7 ア ス パラガ る ス

きよ 失 立 わ つ は、 う て れ 生え て よう。 て て る ネ 野 菜 態 立 は、 って を 近づ 横に 使 生え する け 栄養 て

も起

11月19日はおおいた

「おおいた食の日」の週は

うまい、楽しい、元気な大分を目指そう

平成三十

所

号





















合わせ先(82-9533)

お問

茸

野

菜

の

保

存

秋野

菜

編

るスピード きます 大分県産 使 な がで 速有 分 は く名 軸 すな を ぐ生 取 に椎 つ し茸 なびがなび て 冷 いてしまうの鮮度が落ち 凍保存

がで

で、

< に な ょ IJ IJ 、 ます。 風 味が 落 ちることなく、 旨 4 が 増 て

味

冷凍 がよ

ぎる場所 紙に包 でん ル**も** はで 低 冷 に 温暗入 障所れ 害 て、 で -を 保 起 存 少 す 温あ の 度がば、 低す

での 存は、 避け とこ ろ です。

さとい

で常温 こ保 と存さ がしに あ冷弱 る蔵い の庫の でにで 注入 新 意れ 聞 ると し 紙 て 1= く低 包 だ温 ん さ障



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)

津久見市のお達者年齢を発表します!!

週1体操コラム ☆

※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 活動作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元 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!