

おいしい食育ウィーク!!

栄養新聞

おいしい食(ごはん)の日
 おいしい食育ウィークを
 知っていますか?

大分県食育推進条例では、十一月十九日を**おいしい食(ごはん)の日**の週を**おいしい食育ウィーク**と規定されています。

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は、**食**が重要です。

大分県は、豊かな自然に恵まれております。健康で豊かな生活を実現するために自然の恵みに感謝をしつつ大分県産の新鮮な食材を食べるのがよいのではないのでしょうか。



津久見市役所

第十七号
 (平成三十年十一月)

お問い合わせ先(82-9533)

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出来ます。



保存の仕方で、素材のうまさや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〜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

大根などの葉のついた野菜は、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

葉物や白菜、アスパラガスなど立って生えている野菜は、横にすると起きようとしてエネルギーを使い、栄養も失われてしまいます。立って生えている野菜は、**生えている状態に近づけて立て**あげましょう。

野菜の保存〜秋野菜編〜

生椎茸



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**が出来ます。

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**。

さつまいも



ダンボールに入れて、少量であれば、**新聞紙に包んで冷暗所で保存**し、温度が低すぎる場所では低温障害を起こすので、**冷蔵**庫での保存は、**避けたい**ところです。

さといも



乾燥と寒さに弱いので、**新聞紙に包んで常温で保存し冷蔵庫に入れると低温障害で傷む**ことがあるので注意してください。

※ 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！

