

営農指導員の  
ワンポイントアドバイス

営農指導員 若山 謙

「夏野菜のちょっとした話」

夏野菜をしっかりと食べて  
暑い夏を元気に乗り切ろう！

夏野菜とは？

夏野菜は夏の時期（6月〜8月）に旬を迎える野菜です。夏の太陽をたっぷり浴びて育つ野菜は、夏に必要な栄養素を多く含んでいます。

夏野菜の特徴

栄養価が高い

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のほか、水分やカリウムなどを含んでいます。

鮮やかな色とジューシーな味わい

夏野菜は「緑色」「黄色」「赤色」など、どれも色鮮やかで、みずみずしくジューシーな味わいのものが多いのが特徴です。生で食べられるものが多く、暑い夏に加熱調理の必要がないのもうれしい特徴です。

主な夏野菜の栄養素

【ピーマン】

ビタミンCがたっぷり含まれています。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。ピ

タミンCは、夏の強い紫外線で傷ついた、肌の修復に欠かせません。

【キウリ】

成分の約95パーセントが水分です。また、脂肪を分解するホスホリパーゼという酵素が含まれており、ダイエットに効果的です。

【ナス】

紫色の色素であるナスニンは、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種です。

【ズッキーニ】

体温を下げる効果があるカリウムと水分を多く含んでいます。暑い夏に食べたい野菜です。

【トウモロコシ】

糖質やビタミンBを含み、食事で取った栄養素をエネルギーに変える効果があります。暑い夏を元気に乗り切るために必要な栄養素です。

【ゴーヤ】

苦みの正体はモルデシンという成分です。モルデシンは胃液の分泌を促し、食欲不振を解消してくれます。夏の暑さで食欲がない時はゴーヤがおすすです。

【オクラ】

ネバネバとした成分は、主に水溶性の食物繊維で、腸内の善玉菌を増やし、整腸作用が期待できます。

問い合わせ

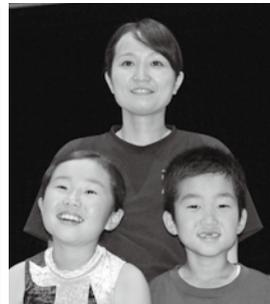
農業振興課農業振興係

☎0824・73・1131



庄原が  
好き

好き



総領TGCスポーツ少年団  
代表 森川 乃里恵さん  
お子さんと団員の  
都希さん・義成さん

総領TGCスポーツ少年団

マット運動や鉄棒が上手になりたい子どもたちや、子どもの苦手意識を克服させてあげたい保護者がいることを知り、子どものための体操教室を立ち上げました。

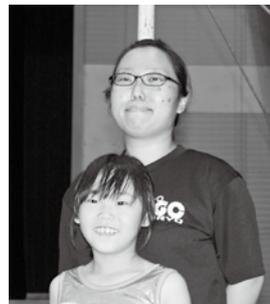
子どもたちには、競技としての器械体操だけでなく、スポーツに欠かせない柔軟性と基礎体力、勉強にも共通する「真剣に取り組む姿勢」を身につけてほしいです。

里山総領体育館という素晴らしい施設に恵まれ、親身になって相談に乗ってくれる地域の皆さんにも支えられながら、スポーツで地域を盛り上げていきたいと思っています。

庄原愛を育てたい

将来の夢は、子どもたちの中から、

このコーナーでは、人と人とのつながりを大切にしながら、自発的なまちづくりに取り組む皆さんをシリーズで紹介します。



総領TGCスポーツ少年団  
団員 倉本 歩果さん  
保護者 万里さん

新しいコーチが生まれることです。

大学進学などで一度は庄原を離れることがあっても、故郷に戻ってきて一緒に指導してもらえよう、庄原愛を育てながら、選手育成していきたいと思っています。

#庄原が好き



庄原 撮太郎さんの投稿



庄原の夜景を中心に  
美しい写真を投稿

SNSの投稿募集中  
「#庄原が好き」で投稿！

問い合わせ

自治定住課定住推進係

☎0824・73・1257