

今日から始める野菜生活

健康のためには野菜が必要と言われています。一方、食生活の変化や調理の手間などから、野菜の消費量は減少傾向にあります。野菜に関する悩みを解決して、野菜きちんと生活、始めませんか？

レタス煮たよ (4人分)
 レタス 280g (大1/2個)
 さつま揚げ 2枚
 だし汁 150cc
 しょう油 大さじ1/2
 酒・みりん 各大さじ1

- 1 さつま揚げに熱湯をかけて油抜きし、半分に切る。レタスは手でちぎる。
- 2 鍋にだし汁、しょう油、酒、みりんを入れ火にかけ、さつま揚げを入れて3分煮る。
- 3 レタスを入れ、しんなりしたら火を止める。※煮すぎない方がレタスの色がきれいです



ズッキーニのナムル (4人分)
 ズッキーニ 200g (大1本)
 人参 50g (1/3本)
 みょうが 4個
 塩 小さじ1/2
 白ごま・ごま油 各小さじ1
 かつお節 3g (1パック)

- 1 ズッキーニは縦半分に切って薄切り、人参は千切りにし、塩を振って少しおいた後水気をしぼる。みょうがは小口切りにする。
- 2 ズッキーニ、人参、みょうがを合わせ、白ごまごま油を加えてあえる。



もやしとニラのレンジ蒸し (4人分)
 もやし 240g (1袋)
 ニラ 100g (1束)
 じゃこ 大さじ2
 塩 小さじ1/2
 ごま油 大さじ1

- 1 ニラともやしをざく切りにする。
- 2 1を耐熱皿に入れ、ラップせずにレンジで2分。
- 3 2に塩を振り、ごま油を加えて混ぜ、再度ラップをせずにレンジで1分。
- 4 じゃこを入れ、全体をあえる。



野菜の悩み解決レシビ

トマトのさっぱりみそ汁 (4人分)
 トマト 200g (中1個)
 なす 160g (2本)
 玉ねぎ 120g (1/2個)
 いんげん 50g (4本)
 だし汁 小さじ1/2
 みそ 36g (大さじ2)

- 1 なすは縦半分に切り、斜め切りにする。玉ねぎ、トマトは一口大に切り、いんげんは斜め切りにする。
- 2 だし汁になす、玉ねぎを入れて煮る。柔らかくなったらいんげんを入れ、最後にトマトを加えてひと煮する。
- 3 みそを溶き入れて、火を止める。
※いんげんをオクラに替えてもOK



野菜を楽しむコツ

野菜は加熱するとたくさん食べられます



旬の野菜は安いだけでなく、栄養もたっぷり



冷凍野菜やお惣菜も活用して、手軽に野菜を食べましょう



ヘルスマイト(食生活改善推進員)って？

区役所が実施する講座を修了した人が、地域で食生活の大切さを伝える健康づくり活動に取り組んでいます。28年度受講生を募集！詳細はP10をご覧ください。

他にも野菜を使ったメニューを「クックパッド」で紹介中です。ぜひ活用ください！ [横浜市のカッチン](#) 検索

覚えておきたい野菜の力

どうして、野菜を食べなければならないのか？それは、野菜には私たちの健康を維持するために必要な栄養素が含まれているからです。野菜に含まれる代表的な栄養素には次のようなうれしい特徴があります。これはほんの一例であり、その栄養は野菜によって違います。野菜と上手に付き合っ、自分の健康に役に立てらいたいですね。

心臓や筋肉の動きを助ける(カリウム)
 アボカド、にら、ほうれんそう等

皮膚や粘膜を健康に保つ、発育を促進する(カロテン)
 にんじん、かぼちゃ、モロヘイヤ等

血中コレステロールの上昇を抑える、便秘を解消する(食物繊維)
 ごぼう、さやいんげん、グリーンピース等



病気になる抵抗力を作る(ビタミンC)
 ピーマン、ブロッコリー、かいわれ大根等

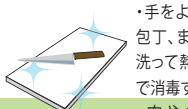
骨や歯などを作る(カルシウム)
 パセリ、小松菜、大根の葉等

問 区役所健康づくり係(2階12番窓口) 510-1832 fax 510-1792

おいしい食事は安心と安全から

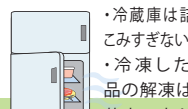
夏になると食中毒の発生件数が増える印象がありますが、実は、湿度が高くなる梅雨時から注意が必要です。次の予防3原則を守り、安心・安全なごはんづくりをしましょう。

1. につけない(消毒・清潔)



- ・手をよく洗う。包丁、まな板は洗って熱湯などで消毒する
- ・肉や魚の汁が他のものにつかないようにする

2. 増やさない(温度管理)



- ・冷蔵庫は詰めこみすぎない
- ・冷凍した食品の解凍は冷蔵庫の中か電子レンジで行う
- ・長時間常温に放置しない

3. やっつける(加熱)



- ・肉は中心部の色がかわるまでしっかりと火を通す
- ・温め直しは十分に加熱する

夏祭りや地域のイベントでも食中毒が発生しています。買う側も売る側も、十分に火を通したものを運ぶなど注意しましょう

問 区役所食品衛生係(2階13番窓口) 510-1842 fax 510-1718

すぐそばの危険 ハチと蚊

毎年夏になると発生するハチと蚊の被害。場合によっては命を落とすこともあります。気温が上がって活動が活発になる今の今から、対策を始めましょう。

ハチについてのウソ？ホント？

その1 ハチは命がけ。1度刺したら死ぬ

【ウソ】1度刺したら死んでしまうのは、ミツバチだけ。ミツバチの針には一度刺したら抜けないように逆針がついていて、抜こうとすると腹部がちぎれてしまいます。他のハチは複数回刺せます。

その2 刺さないハチもいる

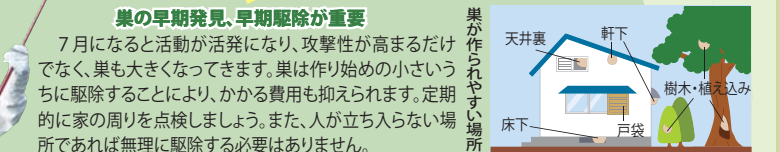
【ホント】ハチの毒針は卵管が変化したものであるため、刺すのはメスだけです。また、胴部がくびれていない種類のハチは卵管が毒針に変化していません。刺すことはありません。



身近にいる危険なハチとその対処法



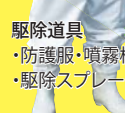
step 2 家の周りを点検する



step 3 巣を駆除する

アシナガバチなら自分で駆除も
 駆除は、昼に場所を確認した後、ハチが巣に戻る夜間に行うのがポイントです。刺されない対策をとり、十分注意して行ってください。区役所では、左の駆除道具を貸出していますので、お問い合わせください。

スズメバチの駆除は業者に依頼を
 業者探しに迷われたときは、区役所に相談ください。事業者団体をご案内しています。費用は巣の大きさなどによって変動するため、必ず複数の業者から見積もりを取るようにしましょう。



蚊

発生させないことが予防の近道

蚊はさまざまな感染症を媒介しますが、デング熱やジカ熱を媒介するとして注目が集まっています。小さい虫だけに、刺されるのを予防するのは難しいもの。蚊が活発になる前に、発生をくいどめることが、一番有効な方法です。家の周りを見まわって、蚊の幼虫であるボウフラが育つような水たまりができていないか、こまめに確認しましょう。

