

シリーズ野菜 ④



今は一年中、ハウス栽培などで豊富な種類の野菜が手に入ります。とはいえ、いちばん味がよく、栄養価が高い上に価格が比較的安いのが旬の野菜たち。「シリーズ野菜」では、旬の野菜を賢く食べる方法をご紹介します。

さやいんげん *kidney bean*

多くの種類の栄養素を幅広く含む、低カロリーでヘルシーな野菜。疲労回復効果や体の組織の修復を促し、肌や皮膚を整える働きがあります。

●由来・種類●

夏に白または淡紅色の花をつけ、細長いさやになります。この若いさを「さやいんげん」といいます。

「いんげん」の名は、江戸時代に日本へ伝えた隠元禅師の名にちなんでいます。1年に3度も収穫できるところから、関西などでは「さんどまめ」ともいいます。

種類は、つるがあるものと無いもの、大小長短いろいろあり、さやの形は丸タイプと平タイプがあります。また、さやの長さは10～30センチメートル、市場の9割が改良種の筋なしとなっています。気温は20度前後が最も生育に適しています。

●栄養成分・効用●

さやいんげんの豆の部分に含まれているたんぱく質には、必須アミノ酸であるリジンやアスパラギン酸が多く含まれ、疲労回復効果や体の組織の修復を促し、肌や皮膚を整える働きがあります。また、豊富に含まれる栄養素として、細胞膜を守り、がん細胞の増殖を抑制すると言われるβカロテン、細胞の結合を強化するコラーゲン生成を助ける美容作用や、免疫を強化し風邪を予防する働きがあるビタミンC、便通を促し、コレステロールを下げる作用がある食物繊維などが挙げられます。

他にも、疲労回復作用があるビタミンB1、動

脈硬化や血栓を防止するビタミンB2などのビタミン群、貧血予防に役立つ鉄分、高血圧を防ぎ、むくみを解消する効果があるカリウムなどのミネラル成分もバランス良く含まれています。



●調理法●

あえ物、揚げ物、煮物、汁物、サラダ、炒め物など。スジがある場合は、両先端を折り、そこからスジをスッと引っ張って取り除きます。長時間ゆでるとやわらかくなるので、歯ごたえを残したい場合は加熱時間を短めにしましょう。

●保存方法●

袋や密封容器に入れ冷蔵庫で保存します。また、さっと塩ゆでしてから冷凍すると長期保存ができます。どうしても食感は落ちますが、色や風味は残せます。

使う時はさっと流水で解凍しても、自然解凍でも良いです。炒め物やあえ物など、ほぼ生のときと同じように使えます。

母子手帳発行の際には、事前に電話予約をお願いします

トリムセンターでは随時母子手帳を発行していますが、保健師が不在になったり、健診などですぐに対応できず、お待ちいただく場合があります。

事前に、トリムセンター（☎66-1311）までお電話ください。



熱中症 高齢者・乳幼児は特に注意！



☆熱中症とは

炎天下や高温・多湿の場所に長時間いると体温の調節ができなくなります。

熱中症になると、汗が出なくなり、熱が体内にこもり、体温がどんどん上がって脱水症を起こします。屋内や車内でも起きるので注意が必要です。

おしっこの回数が減ったり、ひどくのどが渇くときは熱中症の危険サインです。

☆熱中症の予防法が出来ているかチェックしましょう。

1. こまめに水分補給している。
2. エアコン・扇風機を上手に使用している。
3. シャワーやタオルで体を冷やす。
4. 部屋の温度を測っている。
5. 暑い時は無理をしない。
6. 涼しい服装をしている。
また、外出時には日傘や帽子を使用している。
7. 部屋の風通しをよくしている。
8. 緊急時・困ったときの連絡先を確認している。
9. 涼しい場所・施設を利用する。



☆こんな症状があれば、すぐに処置を！

こんな症状があったら	程 度	対 応
○ふくらはぎがけいれんする（こむら返り） ○立ちくらみがする ○大量の汗をかく	軽 度	○スポーツドリンクなど水分の補給 ○首筋やわきの下、腿のつけねなどを冷やす ○木陰や冷房の効いた部屋など涼しいところで寝かせ、衣服をゆるめて楽にさせる
○ひどく体がだるい ○めまいや頭痛がする ○吐き気や嘔吐がある ○急に下痢が始まる	中等度	○病院受診が必要です ○軽度の対応で回復しても念のため医師の診察を
○訳が分からないことを話し始める ○大声を上げるなど興奮する ○運動中に急にふらつく ○意識を失って倒れる ○高熱がでる	重 度	○速やかに救急車を呼ぶ ○救急車が到着するまでの間は、軽度の対応を ○入院の準備を

巡回健康バス一般開放日は 8月2日（木）です

巡回健康バス一般開放日は8月2日（木）午前10時から午後4時までです。脳のトレーニングや体脂肪を測る機器などがありますので、ご利用希望の方はトリムセンター事務所に声を掛けてください。

