

まんが!

まんが:じっく



第59話 食べてほしいな、旬の味!

旬の野菜は
うま味の宝庫で
健康に良いことづくめ!
今回はボクたち全員で
お伝えしたいと思います

岩井 耕太

まず旬の時期は
野菜のうま味成分の
グルタミン酸が増加!
おいしさ満点です

さらに栄養価が
ぐっと高くなつて
体に良いんです

例えば旬のトマトは
βカロテンの量が普段の
約2倍になるんだヨ

抗酸化作用
免疫力UP

グルタミン酸 UP
各種栄養 UP

主人公の岩井耕太君は、現在地元の小学校に通う男子。将来新聞記者になるため、地元の農畜産物の魅力について、勉強中です。農業にはまだまだ知られていないことがたくさん！今月は耕太君が「旬の野菜がおいしい理由」を紹介。味噌との相乗効果で、より体においしいね!

旬の野菜を中心に
具が3種類以上が
健康の秘訣よ

美肌効果
カゼ予防
ストレス緩和

ビタミンCは
水に溶けやすいから
バター炒めがオススメ

ホウレンソウのビタミンCは
旬の12月と旬じゃない9月では
約3〜4倍違つてデータが
あるんだぜ——い!

ちなみに昔からの教えに
具が3種類以上入った
味噌汁は「食べる薬」っていう
無病息災の知恵があつて
当時のお嫁さん方は
家族の病気を防ぐのに
旬の野菜を活用した
そうよ!

※いずれも女子栄養大学調べ

旬の野菜で
元気な毎日!

管内より
四季折々の
おいしさを
発信します!

味噌汁といえは
体に良い料理の代表♪
ほとんど毎日飲むもんね!

味噌汁の効能は
あなごれない!!

- ・ダイエット・美肌・アンチエイジング
- ・女性ホルモンも活性など

一日3杯以上飲む人は
飲まない人に比べて
ガンになりにくいって
聞いたよ!

3月の旬食材は
ニラ、ナバナ、小松菜

旬の栄養を最大限に生かし
食卓を豊かにするだけでなく
病気の予防にもつながる:
よく考えられて
いるんだナ

ホント
ですよ!

国立がん研究センター調べ

編集後記

▽春の陽気に誘われ、先日子どもたちと散歩へ出掛けました。見慣れた景色も視点を変えると、普段とは違って見えます。日陰にはまだ残雪があるものの、土手にはフキノトウが芽吹き、フクジュソウが春の訪れを告げていました。これから農作業も本格化し、農業機械が忙しそうにエンジン音を響かせます。痛ましい事故を起こさないよう、運転する人だけでなく家族や地域でも声掛けをしながら農作業事故防止に努めましょう。
(浅利)

▽今年の冬は、積雪量が少なかつたので過ごしやすく、体を十分に休めることができた方も多いのではないのでしょうか。まもなく、農作業が忙しくなるシーズンがやってきます。私も初めて種もみの作業を行った時はとても難しく、それぞれの家で行われている作業方法をしっかりと聞いて伝えていくことが後に大きな財産になると感じています。秋には皆さんの笑顔と共に豊作の便りが届く年になってほしいと思います。(三上)

