

# 垂水の里通信 つなぐ No.109 H29.8.10 発行

残暑お見舞い申し上げます。8月2日（水）午前、梅雨明けのニュースが入ってきました。平年より9日ほど遅いとのこと。そして、7日はもう立秋。暑さも降水量もほどほどに願いたいものですね。そうそう、梅漬けを土用干ししないと。いい塩梅になるといいですが…。  
 まだまだ夏継続中。皆様、どうかご自愛くださいませ。 平成29年 盛夏



7/28 湯沢地区  
 合同夏祭り  
 大賑わいに感謝です！

- 8/22（火）小川ミ工様（せせらぎ棟）
- 8/23（水）新発田ハーモニカ愛好会様
- 8/26（土）関川花火大会見学
- 8/27（日）大したもん蛇祭り
- 8/29（火）選択食

- 9/3（日）ぶどう狩り
- 9/7（木）小川ミ工様（やすらぎ棟）
- 9/13（水）押し花の会様（ぬくもり棟）
- 9/15（金）敬老会式典  
 しらさぎ会グループ様
- 9/17（日）大蔵神社祭礼見学
- 9/21（木）彼岸供養祭
- 9/27～29 関川中2年生職場体験

## 8月・9月 行事予定

7/13 がんばるワン新発田の皆様  
 毎年ありがとうございます。



紙上らいぶらりー



8/3 職員親睦会 納涼祭  
 嘱託医の佐藤先生と平田施設担当理事にも大いに盛り上げていただきました。



法人基本理念 \* 一人ひとりの安心と笑顔のために \*

8/7 鮎焼き1回目

# 垂水の里 栄養だより

8月初めの台風の到来にフェーン現象で日中の気温が30℃を超えたり、熱帯夜で寝苦しい夜が続きました。暑い日が続くと食欲も落ちていきがちですが、畑や食卓、スーパーには色とりどりの夏野菜があふれています。夏野菜は夏を乗り切るために必要な栄養がたくさん詰まっています。今月は、今、食べておいてほしい夏野菜についてお伝えします。



- ◎ きゅうり … 水分が多く、身体の中の熱を取る効果がある  
カリウム：塩分を体外に排出し、高血圧予防に効果あり。また、利尿作用があり、体内の水分量を調節し、むくみを解消  
β-カロテン：表面の緑色の色素で、抗発がん作用や免疫を元気にする
- ◎ トマト … 水分が多く、口の渇きを和らげたり、胃腸の働きを高め、消化を促進、食欲不振に効果あり。また、最近の研究ではトマトの果汁には脂肪を燃焼させ、中性脂肪を減らす働きのある物質が含まれていることが発見されている  
リコピン：トマトの赤い色素で、様々な生活習慣病の原因となる活性酸素を消去する働きがある。がんや糖尿病、脂質代謝異常、老化予防に効果あり
- ◎ なす … 血液の流れを良くし、利尿効果もあり、むくみを解消する  
ナスニン：なすの紫の色素で、抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の素になる活性酸素を抑える働きやコレステロールの吸収を抑える働きがある
- ◎ ゴーヤ … ビタミンC：きゅうりやトマトの5倍も含まれ、紫外線から肌を守る、風邪予防、疲労回復、胃腸の働きを活発にするなどの効果あり。また独特の苦みは食欲を刺激するので、ビタミンB<sub>1</sub>たっぷりの豚肉と一緒に食べて疲労回復、夏バテ予防に。
- ◎ とうもろこし … たんぱく質、脂質、糖質、食物せんいが豊富で、暑い夏を乗り切るための栄養補給に効果的な食材。余分な水分を体外に出す働きもあるため、むくみ防止にも。  
善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす働きもあるため、動脈硬化の予防、改善にも効果あり
- ◎ すいか … 体のほてりやむくみを解消。すいかの赤い色にはβ-カロテンやリコピンが豊富に含まれ、抗発がん作用や免疫を元気にする効果あり  
シトルリン：血流改善作用あり、血圧抑制効果が期待できる
- ◎ 枝豆 … ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維が含まれ野菜の中でも特に栄養価が高い。良質なたんぱく質は肝臓を保護する  
また、肝臓にたまったコレステロールなどの脂肪を分解する働きがあり、脂肪肝を予防する



統計によると新潟県の枝豆の作付面積は全国1位、収穫量は全国3位、しかしながら出荷量は第6位。たくさん作って、いろいろな人に配ったり、自分たちで食べてしまうんですね。また、なすの作付面積は全国1位、すいかの作付面積と収穫量は全国3位と新潟県は夏野菜が豊富なようです。夏に旬を迎える野菜や果物には、夏を元気に過ごすために必要な栄養がたっぷり含まれています。おいしく食べて、まだまだ続く暑い日々を夏バテ知らずで元気に過ごしましょう。 《管理栄養士 伊藤》

※ バックナンバーは下記をクリックしてください。

[過去のつなぐへようこそ！](#)