

今年の夏も暑いですね。
くれぐれも、熱中症対策をお忘れのないようにお願いします。
絶えず、ペットボトルを持参することも大切ですね。



私の勤務する薬局は、多治見市内にあります。
多治見市と聞くと、

「日本で一番暑い町」と思われる方も多いかと思いますが、暑さは半端ないです！！

失礼ですが、地元で人気者のうながっぱをご存じですか？

全国規模では、**知らない!!**という方も多いかと思しますので、少し説明させていただきます。

ウィキペディアより

2010年には市内の気温が38℃（気象庁観測温度に準ずる）を超えると、この温度計付き看板の前にうながっぱの着ぐるみが登場して紙製のうちわを配布していたが、2011年からは15:00(JST)時点での多治見市役所付近の翌日最高気温が37℃以上と予想される場合に、翌日の10:00(JST)から配布する方法に変更された。

このほか、市内を始め各地で行なわれる各種イベントにおいても配布されることがある。
なお同キャラクターは、同市の特別住民登録されている。



かわいいですよ。是非とも、陶器のまち 多治見へおこしてください。
多治見市役所：ホームページよりうながっぱの活動を確認してください。
<http://www.city.tajimi.lg.jp/>

さて、今回は、暑さ対策にグリーンカーテンのご提案と野菜の食べ方についてお話しします。
ダイエットから少し離れています。リラックスタイムしましょう。

グリーンカーテンの設置は暑さ対策にもなります。近所で見かけます。
ゴーヤのおすそ分けもあります。

グリーンカーテンとは…

1. 植物をカーテン代わりにする手法です。

主に緑のカーテンとは、植物を建築物の外側に生育させることにより、建築物の温度上昇抑制を図る省エネルギー手法をいいます。



2. 効率よく日光を遮ります。

植物としては、ツル性植物であるゴーヤーやヘチマ、朝顔などを窓の外側に育て、室内に入る夏の日差しを遮ります。



3. 気化作用も併せ持ちます。

更に、植物が根から吸った水分を葉から蒸発させ、周りの熱を奪います。さらにその水蒸気を含んでいる「涼風」を室内に取り込めば、エアコンなど冷房機器の使用を抑えることができます。

もうすでに、ゴーヤやパッションフルーツを育てているという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

手間いらずで、涼しく、美味しく食べられます。

ゴーヤは初心者でも育てやすく虫が付きにくいそうです。ただ葉っぱが少ないのでパッションフルーツと2種類で育てるのがよいようです。

パッションフルーツは葉っぱがびっしりで涼しく、切ってアイスクリームをかけると美味しく食べられます。

ゴーヤはビタミンC、ビタミンB1、B2、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富でゴーヤのビタミンCは加熱にも強くトマトの5倍あるそうです。

来年グリーンカーテンに挑戦しようと思われる方、種まき時期は5月になります。

	種まき時期	収穫時期	料理方法
ゴーヤ	5月上旬～5月下旬	7月中旬～10月下旬	ゴーヤチャンプル、ツナサラダ、フリット、みそ汁
パッションフルーツ	5月上旬～6月	7月上旬～8月下旬	アイス、ヨーグルトをかけて

野菜の食べ方！

8月が旬の野菜にはなす、キュウリ、トマト、ピーマン、おくら、とうもろこし、青じそ・・・などがあります。

旬の時期の野菜は価格も安く、栄養成分も一番多いそうです。

野菜はビタミン、ミネラル等の重要な供給源なのですが、野菜を食べる量は不足がちで、食事がアンバランスのことが多くなっています。

野菜摂取の目標量 1日 350g 以上、そのうち緑黄色野菜を 120g 以上としています。

野菜 350g がどのくらいの量かは、**手を使って考える**とイメージしやすくなります。

例えば、生野菜なら両手に軽く山盛り 1 杯分が 1 食の野菜の目安になります。

野菜には**色の濃い緑黄色野菜**と**色の薄い淡色野菜**があり、

また、**きのこ**や**海藻**も野菜と一緒にしっかり食べる必要があります。

350g のうち、緑黄色野菜は 120g、淡色野菜やきのこ、海藻は合わせて 230g を目安に

3 食にわけて不足しないよう食べましょう。



緑黄色野菜

1日の摂取目安 **120g**

淡色野菜

1日の摂取目安 **230g**

副菜となる小鉢や汁物は毎食 1~2 品、1 日で 5 品以上を目安にすることで、350g 以上の野菜が摂りやすくなります。

参考に...

緑黄色野菜 120g

トマト：3/5 個~4/5 個 (1 個 150~200g)
にんじん：3/5 個~4/5 個 (1 個 150g~200g)
ピーマン：3~4 個 (1 個 35g)
ほうれん草：3/5 束 (1 束 200g)

淡色野菜 230g

きゅうり：2 本~2.5 本 (1 本 100g)
レタス：7~8 枚 (1 枚 30g)
もやし：1 袋
ナス：3 本 (1 本 80g)

せっかくの野菜もドレッシングをかけすぎてしまったりしてはカロリーも高くなってしまいます。生野菜だけではかさがありすぎて食べられないという場合は電子レンジを使ったりして調理方法の工夫をお願いします。

暑い夏、旬の野菜とバランスの取れた食事と水分補給にも気をつけて乗り切ってください。