



夏野菜図鑑

太陽の光を浴びて大地の恵みをたっぷり吸い取った武雄の夏野菜たち。それぞれの野菜に特徴があり、栄養価も異なります。夏野菜をもっと知ればきっとあなたも食べたくなるはず！武雄の夏野菜は武雄温泉物産館、道の駅山内「黒髪の里」ほか市内各所でお求めいただけます。



かぼちゃ

昔から市内各所で栽培される。抗ガン作用や免疫活性化で知られるβカロテンが豊富。体内でビタミンAに変換され、髪や目、皮膚も健やかに保つ。食物繊維豊富でお腹もすっきり。



ピーマン

露地栽培がさかん。ビタミンCはレモンの2倍近く含有している。その他にも鉄分やミネラル分をバランスよく含む。疲労回復や夏バテ予防に最適。



きゅうり

全国的にも有名な朝日町黒尾で主にハウス栽培されている。水分を多く含むほか、カリウムが豊富。塩分を排泄する役割があり、むくみ解消や、高血圧に予防効果がある。夏場の熱く火照った体を冷やすのにも効果的。



ゴーヤ

市内では露地栽培が多い。ビタミンC含有量はレモンの約3倍！風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果的。加熱すると壊れやすいビタミンCもゴーヤについては加熱しても壊れにくいのが特徴。



なす

露地栽培がされている。ナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種が含まれ、強い抗酸化力がある。ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑えるだけでなく、コレステロールの吸収を抑える作用もある。



トマト

主にハウス栽培がされ、色とりどりのトマトがある。美容に良いとされるリコピンが豊富。活性酸素を減らし血液をサラサラに、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化を防ぐ。含まれるクエン酸や食物繊維が、食後の血糖値の上昇を穏やかにするとされ、ダイエットにも効果的。

調理の耳より情報

これ知って！



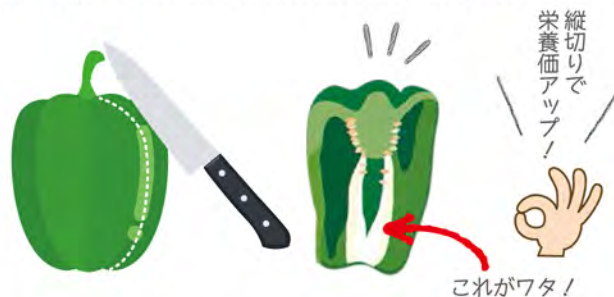
調理の耳より情報

いつもやっているその調理、実はもったいないかも！ちょっとした工夫で夏野菜の栄養の吸収を増やすことができる調理法をご紹介します。

1 緑黄色野菜は、油と一緒に調理するとビタミン類の吸収率がアップします。



2 ワタに栄養がたっぷり！ピーマンは、種やワタを取らずに縦切りで調理すると栄養価が高まります。



3 きゅうりは、酢やレモンなど酸と一緒に摂取するとビタミンCが多く摂れます。



夏は特に注意！家族を食中毒から守ろう。

細菌がつくのを防ごう！

調理の前、生の肉や魚、卵を扱った後、残りの食材を扱う前は必ず手を洗きましょう。
生の肉や魚などを切ったまな板は、必ず洗って殺菌してから別の食材を扱きましょう。

細菌を増やさない！

細菌の多くは10℃以下では増殖が遅くなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。
食材を保存する時は、出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
購入した生鮮食品は、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
調理したおかずはしっかりと冷ましてからタッパーに入れ、冷蔵庫で保存し、早く食べきましょう。

細菌をなくそう！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。
肉料理は中心までよく加熱し、75℃で1分以上加熱しましょう。
ふきんやまな板、包丁などの調理器具も、よく洗って熱湯をかけて消毒するより安全です。

必ずこまめに手を洗う！

買った食材はすぐ冷蔵庫へ

75度以上で1分以上加熱