



## 元気のヒケツ *Healthy my life! vol.19*

石原 榮子さん (82)  
いしはら・えいこ (前松瀬川)

さくら市場の時から野菜やお花を出荷しはじめてもう17年になります。小さい畑ですが、つるむらさきやほうれん草、春菊などの野菜やグラジオラス、ダリアなどのお花を出荷しています。特別なことはあまりしていませんが、頑張って咲いてくれたお花には、「よう咲いてくれたなあ、ありがとう」と声をかけています。

毎日観光物産センターに来て、仲の良い職員さんやお客さんとお話するのが楽しくて、みなさんのおかげでハリのある生活を送っています。

## 今月のスマイル *monthly vest-Smile!*



### 働く妊婦さんは体調管理に気を付けましょう

働く妊婦さんは、職場の作業内容によっては、新型コロナウイルス感染リスクに不安やストレスを抱える場合があります。

母性健康管理を適切に図ることができるよう、男女雇用機会均等法に基づく母性健康管理上の措置が、新たに規定されました。

具体的には、通勤の緩和や休憩の措置、勤務時間の短縮などです。少しでも不安に感じたら、主治医にご相談ください。

☎健康推進課 ☎964-4407

### 元気歯つらつコンクール中止のお知らせ

元気歯つらつコンクールは、歯と口腔の健康づくりのため、80歳で20本以上の歯を保つ人を表彰する取り組みです。

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、本年度のコンクールは中止となりましたが、お口の健康は、おいしい食事、楽しい会話、全身の健康につながります。

健康維持のため、かかりつけの歯科医に相談してみましょう。

☎健康推進課 ☎964-4407

### 献血は若い世代が身近にできるボランティア

さまざまな医療に必要な血液製剤。高齢化の進行とともに需要は増加していますが、献血者数は減少しています。

献血は献血バスや、大街道献血ルームで受け付けています。

献血に要する時間は、全血献血は10分から15分、成分献血は40分から90分です。資格も道具もいらない、誰でもできるボランティア。年に1回からでも始めてみませんか。

☎健康推進課 ☎964-4407

## 山瀬理恵子のアス飯®

材料 2~3人分  
オクラ 10本  
トマト 3個  
椎茸 3個  
玉ねぎ 1個  
茄子 1個  
レモンの絞り汁 1/2個分  
オリーブ油、塩、てんさい糖 適量



## 冷蔵庫にあるいつもの夏野菜で 簡単ラタトゥイ風

**作り方**  
① トマトは大ぶりに、茄子は食べやすい大きさにカットし、全体にてんさい糖をまぶしておく。オクラはヘタをとって塩ずりする。玉ねぎは1センチ幅にスライスする。  
② 鍋にオリーブ油をひき、玉ねぎ、軸ごと手でちぎった椎茸を入れ、その上

旬の野菜や果物は、その季節の不調を取り除くレスキュー的な食材。色、香り、渋み、苦味などの機能性成分が多様に含まれており、活性酸素を除去し、紫外線から身を守ったり免疫力アップに役立つなど、積極的に摂取することで病気の予防や健康維持に有効であることが分かってきました。

このレシピでは、強力な酸化成分で紫外線から体を守り、加熱したり、油と一緒に摂取することで吸収率が上がるトマトのリコピン、独特のネバネバ成分で血糖値の上昇を穏やかにす

るオクラのペクチン、紫色の皮に多く含まれ、疲れ目の予防対策となる茄子のアントシアニン系色素のナスニン、免疫力アップに役立つ椎茸のβグルカン、活性酸素を除去する玉ねぎのケルセチン、心身のリフレッシュ作用が期待できるレモンの香り成分の1つ、リモネンなどがあります。

うま味も余すことなく有り難くいただきます。このレシピは、熱々でも冷めても美味しくいただけるだけでなく、食材を自由自在にアレンジできます。冷蔵庫の身近な野菜では非お試しいただき、自分だけのとっておき美味レシピにしてご賞味ください。

に茄子、トマト、オクラをのせる。レモンの絞り汁とオリーブ油をまわしかけて蓋をし、中火にかける。野菜が柔らかくなるまで煮込み、塩、てんさい糖で味を整える。

### 栄養説明

夏が旬の野菜を数多く使い、人間が体内で作れ出すことが出来ないフィトケミカル(植物化学成分)を余すことなくいただけるレシピです。

### 山瀬 理恵子さん やませ・りえこ

#### Profile

アス飯® 料理研究家【アスリート食/専門は植物化学】元小学校教諭。夫はサッカー元日本代表、現愛媛FC所属の山瀬功治選手(東温市観光大使)。大学他各教育機関にて栄養講演・調理実習、TV・新聞等、メディア出演、連載多数。

