

緑黄色野菜パプリカの旬です

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長の鎌田實先生による健康指導が行われています。右は、令和3年11月、第8回講演会のロビーで行われた「ベジメータ®」による野菜摂取量の計測。新型コロナウイルス感染防止のために、塾生さん同士の距離をとって実施されました。小さなクリップで指を挟んで約10秒、反射分光法で皮膚カロテノイドを測定。血液の色や肌本来の色を排除し、野菜摂取による色素だけを測り、その人が日常的に野菜がとれているかどうかを判定します。AからEの5段階判定に、「A判定が出て嬉しい！」「野菜は食べているほうだと思ったのに、C判定は意外に低い」など、反応いろいろでにぎわっていました。

鎌田先生の講演にもしばしば登場する緑黄色野菜。これに含まれるβカロテンは体内でビタミンAにかわり、抗酸化作用を持つことで生活習慣病の予防につながります。また、疲労回復や美肌効果のあるビタミンC、老化を抑え、シミ・シワの増加を防ぎ、動脈硬化を防ぐ働きのあるビタミンEも豊富。厚生労働省が推奨する「1日350gの野菜摂取」のうち、緑黄色野菜は120gが必要とされています。

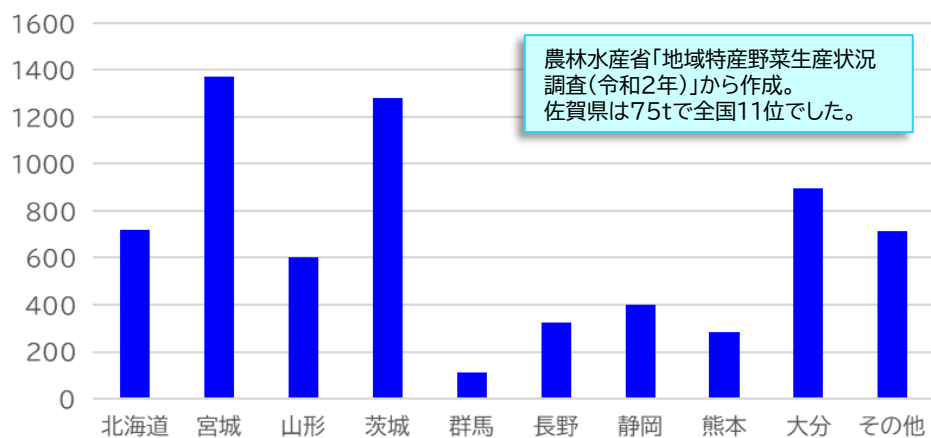
さて、今月「MIZ溝上薬局 栄養士」のLINE、Instagramに上がっていた「パプリカ」の記事はご覧になりましたか？ 緑黄色野菜の代表的野菜、韓国産などが多かったパプリカも今は国内生産量が年々増えて現在、年間7000t近く収穫されています。北海道釧路市は「8月2日はパプリカの日」として、地元産パプリカをPR。「8=パ」「2=プ」の語呂合わせと、ちょうど旬まっさかりだからの記念日ですね。佐賀県も伊万里や七山ほかから、味自慢のパプリカが続々出荷されています。



グリルしただけでもおいしいパプリカ！
ラタトゥイユ、サラダにも。各地のふるさと納税の返礼品としても人気上昇中。



都道府県別パプリカ収穫量 令和2年 単位:t



MIZ 溝上薬局の栄養士が情報発信！

LINEとInstagramで、MIZ 溝上薬局各店の栄養士がかわりばんこに健康情報を発信しています。塾主催の栄養学講座になかなか参加できない人も、こちらならお家にいながら情報が受け取れますよ。6～7月のテーマは盛りだくさん。

6月「水光会病院前店活動紹介」「大葉のレシピ」「しらすの豆知識」「キャベツのチョレギサラダレシピ」「6月は食育月間！」「オクラのレシピ」「鎌田塾栄養講座」「蓮根つくねレシピ」、7月「食中毒にご用心！」「おから入りオムレツレシピ」「カルシウム吸収率」「生理痛はなぜ起こる？」「脱水症予防」「そうめんアレンジレシピ」「夏のおいしいにご注意！ 痛風について」「ココロ野菜の塩昆布あえレシピ」「こまめに水分補給」「白石店活動紹介」。

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」入塾申し込み、お問い合わせ

電話 0120-22-7911 メール kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp
佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11 株式会社ミズ
鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

こちらは水ヶ江1-2-22の
「まちなかライブラリー 鎌田文庫」9:00~18:00
鎌田先生の8月のオススメ展示中 日曜休→

