

野菜のチカラ

冬は白菜やほうれん草、大根、ブロッコリーなど旬の野菜も多く、鍋物や焼き焼きなどで野菜を比較的たくさん食べられる季節ですが、実際に調べてみると、日本人の95%は目標量に達しておらず、厚生労働省が発表した『平成26年度国民健康・栄養調査』でも日本人の野菜不足が指摘されています。

★1日の野菜の目標量は350gですが、1食では摂ることは難しいので朝、昼、夜に必ず野菜を摂るようにすることが摂取量を増やすことにつながります。では、野菜を摂ることはどのようなメリットがあるのでしょうか？

★**血圧上昇を抑える**
野菜に豊富なカリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を体の外へ出す。
★**コレステロール値や中性脂肪値を低下させる**

野菜に含まれる水溶性食物繊維は、コレステロール値や中性

脂肪値を低下させる。

★**血糖値上昇を抑える**

野菜に含まれる水溶性食物繊維は血糖値の上昇を抑える。

★**腸内環境の改善**

野菜に含まれる食物繊維は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整え便秘を予防・改善する。

★**食へ過ぎを予防**

食物繊維は腸内でかさを増し満腹感が得られ、食へ過ぎを防ぐ。

★**体内の活性酸素を消去する**

体内に発生した活性酸素は病気を引き起こす。野菜に含まれるビタミンは活性酸素を消去する酸化作用が強く、緑黄色野菜は抗酸化物質の宝庫。

このように、野菜は体に必要なチカラをたくさん持っています。生の野菜だけではなく焼いたり、茹でたり、干した野菜や冷凍野菜、海藻やきのこ類も上手に使って生活習慣病の予防や改善につながっていきましよう。



管理栄養士

おおさきを楽しむ



篠段温泉

まだまだ寒い2月、温泉で温まりませんか？今回は町内の歴史ある温泉について紹介します。

篠段温泉は、野方の篠段地区にて明治元年から営業を始めた温泉で、切り傷や皮膚病に良いと言われていています。薪とおがくずで沸かしている冷鉱泉で、薄い黄土色または薄い灰色（日によって若干の差異があります）の湯冷めしにくい温泉です。

木造平屋の切妻屋根は瓦葺きで、湯気抜きもあるレトロなたたずまいが特徴です。タイル張りの浴槽が2つとカラン数か所の共同浴場です。

別棟に無料休憩室もあり、ゆっくりした時間を過ごすことができます。

■住所：大崎町野方4936 ☎099-478-3778

■営業時間：夏 8:00~19:00

冬 8:00~18:00

■休 み：毎月1・10・20・21日ほか

【お問い合わせ先】

道の駅くくの松原おおさき総合案内所

☎099-477-2400