

学びのネットワーク 市民講師によるサロン塾

第2回

野菜、果物、摂っていますか？ ～健康生活への道～

講師 重田 健一氏

(人材バンク 野菜ソムリエプロ)

報告者：江良 和子
加藤久美子

日時：平成29年7月10日（月）13：30～15：30

会場：鶴瀬公民館 いきいき活動室

参加者：32名

濃緑のエプロン姿がよく似合う講師は冒頭、野菜ソムリエの資格者が全国で約6万人いて、自己紹介で県内はもとより都内でも講演をされているそうです。

パワーポイントのクイズ形式で美しい花から果物をイメージし、その写真にあった杏を手に取り、その甘い香りを確かめたり、早速味合う和やかなひとときから始まりました。

また今が旬の枝豆、玉蜀黍（とうもろこし）、トマトの美味しい食べ方の紹介に受講生は納得。

驚きはトマトの調理についてでした。味噌汁の具にトマトと玉ねぎが入ると減塩にもなり、意外な美味しさですよ講師のお勧めです。

受講生から「ええ～」という声や「すでに食べています」の声が上がりました。



最後に、特性の搾りたてのジュースと搾りかすをクラッカーにのせて食べました。添加物なしの天然の味わいに、受講生一同思わず美味しい！と感激。

地場産で旬の野菜、果物をすぐに食べることが健康につながると強調されました。おみやげは、まるごとのパイナップル、もちろん講師から美味しい切り方も教えてもらい満足でした。



<受講生の声>

- ・ 枝豆の茹で方が勉強になりました。
- ・ 南畑の野菜を知ることができました。
- ・ 平均寿命を野菜で伸ばしたいと思いました。
- ・ お土産付きで嬉しかったです。
- ・ 野菜の搾りかすでジャムを作ろうと思います。
- ・ さっそくトマト、ジャガイモ、ネギの味噌汁を作りたいです。





平成29年7月10日（月）

富士見市民大学 サロン塾 様

野菜・果物摂ってますか？ 健康生活への道 夏編

野菜ソムリエプロ
重田 健一



オレンジ・ニンジンジュース
オレンジ…ネーブル・オレンジ
ニンジン…ふじみ野市産

0歳からの



世界の健康寿命 (男女平均)



世界 1位



世界 36位



世界 平均

出典：世界保健機関 (WHO) 世界保健統計2016より



健康寿命とは？

健康で自立して活動し、生活できる期間



自力で**食事、排泄、入浴、更衣、移動**などの日常生活動作が可能でかつ**認知症**などを伴わず**自分の意思**によって**生活できる期間**。
(参照：世界保健機関・クオリティオブライフ)



野菜は3食分けて摂取
実践・継続しましょう！

野菜一日あたり
／一人
350g以上

健康日本21より（厚生労働省）

果物一日あたり
／一人
200g

食事バランスガイド・厚生労働省・農林水産省

野菜の摂取目標量は？
は

野菜パワーと期待される効果

- ① たっぷり食べて**低カロリー**⇒ダイエット効果
- ② **ビタミン・ミネラル**が豊富⇒免疫力・動脈硬化予防
- ③ しっかり**咀嚼（そしゃく）**する必要⇒肥満防止
- ④ **機能性成分**が豊富⇒抗酸化作用
⇒コレステロール抑制効果他



食物繊維・摂取目標量



年代層	摂取量	年代層	摂取量
男子30才～69才	20g以上	男子70才以上	19g以上
女子30才～69才	18g以上	女子70才以上	17g以上

(平成27年日本人の食事摂取基準より 厚生労働省)

雌雄同株

(しゅうどうしゆ)



・湯を沸かしながら取りに行け！！



購入後すぐに調理→冷蔵・冷凍保存

・栄養素：水溶性の栄養素が多い

茹でるより、蒸かす方法をお勧め



収穫直後の甘みは30℃で
一日放置で半減する！！



トマトの旬と収穫時期は？

◎収穫時期（開花から収穫まで）

積算温度：約900度～1000度 約800度：ミニトマト
平均気温/日 $20^{\circ}\text{C} \times 40\text{日} = 800\text{度}$

◎日本の露地栽培の旬は⇒6月～8月

トマト：高温、多湿は好まない！⇒ 春～初夏・秋
（雨が少なく、寒暖差のある気候）

甘さ、酸味のバランスの良い、栄養価の高いトマトの収穫ができる！



野菜畑からの贈り物！！

夏の料理はトマトが一番！！

リコピン・ビタミン摂って
生活習慣病予防



炒める・煮込む・

調理法で旨さ倍増😊

豊かな食生活！

野菜

実践と継続

- ① 色々な**種類**の野菜を**毎日**の目標量を目指し
- ② 3食**バランス**よく「**旬と新鮮さ**」にこだわり
- ④ **3大栄養素**とのバランスも考え
- ⑤ 色々な**調理方法**で楽しく摂りましょう！

調理法



生食

炒める

揚げる

栄養素の損失が少ない(特にビタミン類)

茹でる

食品組織の軟化

煮る

調味料が浸透しやすい

蒸す

形が崩れにくい

焼く

焦げの風味が加わる

和える

新鮮な食材の味が生きる