

ベジ活！

夏野菜で暑さに負けないベジ活！

問 = 健康推進課

TEL 23-0323



暑さが続く夏は、食欲が落ちたり、栄養が偏りやすくなる季節です。

夏野菜には水分やビタミンなどが豊富に含まれており、夏の体調管理をサポートしてくれます。



【トマトの選び方】

色鮮やかで重く丸い、ヘタの逆にある星がはっきりしたものが甘い。

【栄養素とその効果】

ビタミンCやビタミンE、β-カロテンの3大抗酸化ビタミンを含み、動脈硬化やがん、老化防止などに効果が期待されます。



【ゴーヤの選び方】

小ぶりでずっしりと重さを感じるもの。イボが多いほどおいしい。

【栄養素とその効果】

カリウムが免疫力向上やむくみ解消に役立ちます。ビタミンCは熱に強く、肉のたんぱく質と合わせると苦みが減り食べやすいです。



【モロヘイヤの選び方】

葉の色が濃く茎の切り口が新鮮で、まっすぐ柔らかいものが良品。

【栄養素とその効果】

強い抗酸化作用で老化防止や血管の健康維持に効果的です。サッと茹でて刻み、納豆や梅肉と和えたとえぐみが減り食べやすいです。



【オクラの選び方】

表面の毛がチクチクし、小さめの方が柔らかくて食べやすい。

【栄養素とその効果】

水溶性食物繊維が血糖値上昇やコレステロール吸収を抑え、胃腸を整えます。栄養を保つため加熱せず生で食べるのがお勧めです。



大自然に飛び出そう！カブトムシ教室 & 巢之浦川大滝 生駒トレッキングツアー



▼トレッキングツアーの詳細は
こちら



◆ **申込期限**
各ツアーの3日前まで

◆ **日程**
7月12日（日曜）、
7月19日（日曜）

市内の山あいにある、「巢之浦川大滝」を知っていますか。コロシアムを思わせる美しい地形の中を流れ落ちる落差56mの滝で、夏の木漏れ日と清流に包まれながら歩いた先には、滝の真下まで近づける迫力満点の絶景が広がっています。

知る人ぞ知る秘境で特別な夏の思い出を作りますか。登山ガイドが同行するため、初心者でも安心して参加できます。

巢之浦川大滝
生駒トレッキングツアー

小林まちづくり株式会社 観光案内所

【住所】 小林市細野 1829-16

KITTO 小林内

【電話番号】 ☎ 22-8684

【営業時間】

9時～17時30分

※土日祝は17時まで



夏の思い出をつくらう
カブトムシ教室

出の山淡水魚水族館ではこの夏、子どもたちに大人気のカブトムシ教室を開催します。

珍しい昆虫を育てている横山さんを講師に迎え、カブトムシ界の王者、ヘラクレスオオカブトの迫力ある生態や日本の珍しいクワガタの秘密について、楽しく解説します。

勉強会後にはミニクイズ大会を開催。正解者にはドクターフィッシュ体験をプレゼントします。