



— 秋の味覚「しいたけ」のうれしい効果 —

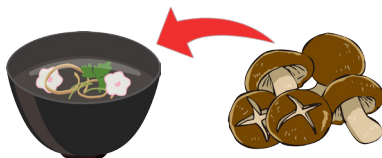
カルシウムの吸収力 UP

干しいたけは、ビタミンDを多く含む代表的な食品。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助け、丈夫な骨や歯をつくる働きがあります。また、生しいたけは、日光に当てると、エルゴステロールがビタミンDに変わり、香りも増します。ヒダを上にし、日光に当てるのが良いとされています。



うま味がたっぷり

しいたけには、うま味であるグルタミン酸が豊富に含まれています。蓋付きの容器に干しいたけを入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、一晚冷蔵庫に入れておくと、うま味たっぷりのだしを抽出できます。このだしを煮物や汁物などの料理に活用することで、使用する調味料を減らし、減塩に役立ちます。



季

節の変わり目は、朝晩の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。そんな時こそ、野菜をしつかり食べて体調を整えることが大切です。にんじんなどに多く含まれるビタミンAは、鼻の粘膜を丈夫にします。また、ブロッコリーなどに含まれるビタミンCは、免疫力の主体である白血球の働きをサポートします。

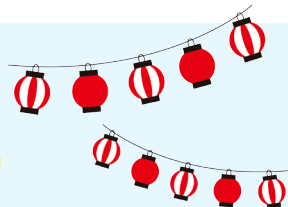
夏から秋へと移り変わる9月は、これらの野菜や旬の食材を積極的に取り入れ、免疫力をつけましょう。

こばまち



今年も小林駅に全員集合！

第5回シン・こばやし夏まつり開催



今年も昼と夜の2部制で「シン・こばやし夏まつり」を開催します。昼の部では、小林フルーツトリズムのスイフルの新店や重機体験、ウォーターバルーンなど子どもたちが楽しめる体験イベントが盛りだくさん。さらに、子どもたちに大人気の水鉄砲対決も開催予定です。

夜の部では、地元アーティストが歌やダンスなどを披露し、祭りを盛り上げます。屋台には、こばやし肉井プロジェクトの加盟店も出店予定。豪華景品が当たる抽選会も、15時〜20時30分まで駅南公園駐輪場スペース

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



で開催します。また、KITTO小林2階では、「KITTO COOL お化け屋敷」も同時開催。昨年よりパワーアップし、今年もやつらがKITTOくる。子どもから大人まで楽しめるシン・こばやし夏まつり。家族や友人と一緒に、楽しい一日を過ごしませんか。



[日時]

9月12日(土曜)

※雨天時は翌日に順延

[時間/場所]

昼の部 12時〜 / ふれあい広場

夜の部 16時〜 / 小林駅南公園