

# 青壮年部 かわら版



## 食農活動で

### 農業の役割や魅力、 食べ物の大切さを発信

青壮年部は、地域農業の役割や魅力、食の大切さを、さまざまな体験を通して伝える食農体験教室を開いています。

5月から6月にかけて、幼稚園や保育園、こども園、小学校でサツマイモのつる挿しやキュウリやトウモロコシなどの夏野菜の定植、ワサビの収穫と植え付けなどが行われました。

6月8日には南支部などが伊豆市立天城小学校3年生46人とワサビの収穫体験を行いました。

児童たちはワサビ専用の鍬を使って収穫し、根や茎に着いた砂を洗浄機できれいに洗うなど、出荷するまでの一連の作業を体験したほか、アイスクリームにすりおろしたワサビをのせて試食を行い、味と香りも楽しみました。

6月15日にはワサビ苗の植え付け作業も行い地域の特産物への理解を深めました。



天城小学校3年生がワサビの収穫



修善寺南小学校でサツマイモのつる挿し



土肥こども園の園児とジャガイモの収穫

# 健康百科

## 「食生活の改善で、

### 夏バテ予防」

夏バテの疲労感を、栄養ドリンクなどで改善しようとしていませんか？

疲労回復のためにビタミンB群やビタミンCは必要ですが、これらの栄養素だけとっても、疲労がなくなるわけではありません。夏バテを解消するために、食生活を見直してみよう。

まず、1つ目はエネルギーが足りていないことが大切です。暑くて食欲が出ないからといって1日2食にしていたり、朝食は飲み物だけなどにしてしまうと、1日に必要なエネルギー量をとることができません。1日3食をきちんと食べてください。

2つ目は、3大栄養素をバランスよくとることが大切です。タン



静岡県農業団体健康保険組合  
保健事業課・保健師

もろほし みやこ  
諸星 京 さん

パク質・脂質・炭水化物のバランスが崩れると、疲れやすく、持久力や集中力も落ちてしまいます。菓子パンを食事代わりにしたり、麺類ばかりの食事になっていませんか。穀類とタンパク質（肉・魚・卵・大豆製品）を組み合わせ食べてください。

最後に、ビタミン・ミネラル・食物繊維が大切です。とくに、旬の野菜は栄養価が高いので、夏野菜や緑黄色野菜をしっかりと取りましょう。栄養ドリンクなどで特定の栄養素だけをとる前に、まずは食生活を整えることが大切です。体に必要なエネルギーや栄養素が満たされると、疲れを感じにくくなります。食生活に気を付けて、夏を元気に過ごしましょう。