

# 緑地新聞 2月号



ブーゲンビリア (緑地プール場内) 撮影 2月3日

## 心も体も春モードに! ~旬の食材~



まだまだ寒い日が続いてますが、私たちの体は、春になって暖かくなると、寒い冬に体を動かさないことで衰えていた新陳代謝が次第に活発になり、溜め込んでいた老廃物を外に出そうとします。冬から春への季節の変わり目に、だるさや肌荒れなどの不調を感じる方は、自律神経のバランスが乱れ、体のリズムが変化に追いつけていけないことが原因のひとつ。

そんなとき**春野菜でパワー**を!  
旬の野菜をとることは、その時期に体が求める栄養や、ビタミン・ミネラルなど健康のベースになる成分を補うことになり、免疫が強くなって風邪をひきにくいといわれます。

一日の成人の野菜摂取量の目標 **350g以上**

<厚生労働省推進>

### 目安

ほうれん草のおひたしやかぼちゃの煮物など、小鉢の野菜料理一皿は70gだそうです。小鉢5皿分にあたるそうです。工夫しながら積極的に野菜をとって健康維持につなげましょう。



生命は自分自身では完結できないようにつくられているらしい  
花もめしべとおしべが揃っているだけで不十分で虫や風が訪れてめしべとおしべを仲立ちする生命はすべてそのなかに欠如を抱きそれを他者から満たしてもらうのだ  
世界は多分他者の総和しかし互いに欠如を満たすなどとは知りもせず知らされもせずばらまかれてる者同士無関心でいられる間柄ときにうとましく思うことさえも許されている間柄そのように世界がゆるやかに構成されているのはなぜ?  
花が咲いているすぐ近くまで蛇の姿をした他者が光をまとって飛んできている  
私も あるとき誰かのための蛇だったろう



## 2月のお知らせ

- 11日(水)建国記念の日・・・祝日営業(閉館17:00)
- 5日(木) 19日(木) 26日(木)・・・香春町水泳教室 10:00~12:00 25Mプール1・2占用利用
- \* 野鳥の写真展を開催いたします。  
日程・・・3月1日(日)~ 3月15日(日)  
場所・・・緑地プール 1階ロビー
- \* 探鳥会 野鳥観察・・・3月8日(日)  
参加希望者は受付まで
- \* 栄養セミナー・・・3月19日(木)  
定員30名 参加費300円  
受付にて申込をお願いします



快適な利用空間づくりに  
ご協力お願いいたします

2015年もスタートして1ヶ月がたちました。ご来場の皆様におきましては、日々の健康づくりに励んでおられることと存じます。さて、当館では、お客様同士の和を大切にする施設を目指しております。特に混雑時には、お互いゆずりあい気持ち良く利用していただけますよう宜しくお願い致します。

## ふきのとう

- カリウム・・・塩分を排泄する(高血圧に効果) 足などのむくみをとる
- アルカロイド・・・肝機能を強化、新陳代謝を促進(苦味)
- ケンフェール・・・発ガン物質抑制(苦味)
- フキノリド・・・胃腸の働きを良くする(香り)

## そら豆

さやが空に向かってつくことからこの名がついたとされます。ビタミンB1、B2、C、鉄が豊富で特にB2はお子さまの成長を促す豆類の中でトップクラスです。空気に触れると鮮度が落ちるので調理直前にさやから出しましょう

- ビタミンB2・・・皮膚や毛髪、爪の成長促進。老化の原因の過酸化物質を分解することで、肌のしみ、しわ、白髪を予防
- 亜鉛・・・豆類の中で一番多く栄養がピークを迎える旬の時期に食べることで肌荒れ改善

## 焼きそら豆の作り方

トースターで、さやごと7~8分焼きます。中はふっくらそら豆の出来上がりです。うす皮ごと食べて、コレステロール減らし、お好みの味でお召し上がりください。

生命は

吉野弘