

健康通信

▼ネバネバ野菜・
▼オクラに注目

緑あざやかな形
クらは目を引く
状がすがすがしく
在にすがすがしく
が星形になると
め、見た目が可愛
わいらしさから、
野菜嫌いの子供
でも美味しい野
です。夏の野菜

旬は6〜8月

オクラは旬の野菜で、栄養豊富です。夏は暑いので、冷たい飲み物と一緒に食べると、喉を潤し、夏バテを予防できます。また、オクラには食物繊維が豊富に含まれており、腸の働きを助けて便秘を解消する効果があります。


夏暑い地方で
多く生産
①鹿島
②高知
③沖縄

国内の主な出荷量は、1位が鹿角、2位が島根県、3位が徳島県、4位が高知県、5位が香川県、6位が愛媛県、7位が福岡県、8位が佐賀県、9位が熊本県、10位が宮崎県です。


■面素
◇に晴
■注ら
◇目し
■い栄
◇養

体幹トレーニング①


ステップ1



ステップ2



ステップ3



左右3セット
1回10秒キープ(姿勢を保持)
呼吸注意

栄養成分表
エネルギー 100gあたり 150kcal
たんぱく質 2.5g
脂質 0.5g
糖質 35.0g
食物繊維 1.0g
水分 65.0g
ナトリウム 10.0mg
カルシウム 10.0mg
鉄 0.5mg
ビタミンB1 0.1mg
ビタミンB2 0.05mg
ビタミンB6 0.05mg
ビタミンC 5.0mg
ビタミンE 0.5mg
β-カロテン 10.0μg
ビタミンK 1.0μg
ビタミンPP 0.1mg
ビタミンB12 0.05μg
ビタミンD 0.05μg
ビタミンA 10.0μg
ビタミンB5 0.05mg
ビタミンB9 0.05μg
ビタミンH 0.05μg
ビタミンM 0.05μg
ビタミンP 0.05μg
ビタミンQ 0.05μg
ビタミンR 0.05μg
ビタミンS 0.05μg
ビタミンT 0.05μg
ビタミンU 0.05μg
ビタミンV 0.05μg
ビタミンW 0.05μg
ビタミンX 0.05μg
ビタミンY 0.05μg
ビタミンZ 0.05μg

繊維質の多い野菜は、腸の働きを助けて便秘を解消する効果があります。また、野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれており、体の健康を維持するのに役立ちます。

編集者
健康運動指導士
生活習慣病改善指導士
鍵田忠芳

8月20日(金)より
健康事業
1つづつ
9月1日(金)より
健康事業
1つづつ
10月1日(金)より
健康事業
1つづつ