



CITIZEN'S PLAZA

# 市民のひろば

市民の皆さんからの投稿作品をご紹介します！

## 広報サポーターだより



広報サポーター  
堤田恭子



なかなか和らぐことのない夏の異常な暑さですが、皆さんはどのように過ごしていますか。

夏バテや熱中症になってしまった方も多いのではないのでしょうか。今回は、夏バテや熱中症予防によく効く田原市産の野菜とフルーツを2品ご紹介したいと思います。

まず夏の代表的な野菜、トマトです。いろいろな栄養素が含まれる中で、特に注目したいのがビタミンB1です。疲労回復、糖をエネルギーにする手助けをしてくれる効果があり、ビタミンB1が不足すると疲労感、倦怠感、食欲不振を引き起こし夏バテへとつながっていきます。トマトは食欲増進の効果が期待できるクエン酸も含むため、夏バテ、熱中症予防に最適な野菜といえるでしょう。

お勧めな食べ方としては、トマトの蜂蜜漬けや他の夏野菜も加えて作るマリネです。マリネは、クエン酸と糖分を含んでおり、冷やして食べることで、私も暑い夏を乗り切れたのだと思っています。

もう一つ注目したいのがブルーベリーです。こちらは夏の暑さや紫外線で疲れた体や肌に最適なフルーツです。アントシアニンを含むため、目に良いのは有名ですが、他にも抗酸化ビタミンといわれるビタミンEやビタミンCを多く含み、がんの原因となる活性酸素の除去、若々しさと美しさを保つアンチエイジング作用、血糖値の調整、アルツハイマー予防に効果的といわれています。食物繊維も多いため、便秘の予防改善も期待できます。

採りたての新鮮な野菜やフルーツが手に入る本市ならではの 방법으로、残りの暑さを乗り切っていきたいですね。



### 夏野菜のマリネ

**【材料】** トマト中玉4個、キュウリ・茹でたオクラ・いんげんなどの夏野菜、マリネ液(蜂蜜大さじ1、米酢またはレモン汁大さじ1、塩ひとつまみ)

**【作り方】** 夏野菜を、マリネ液の中に漬けて一晩置く。※レモン汁を入れる時、オリーブオイル小さじ1と乾燥バジルひとつまみも一緒に混ぜると一味違って美味しいです。

みんな注目!

【投稿者】

渥美半島  
観光ビューロー

☎23-3516  
(長神)

## 東日本大震災 菜の花支援で、感謝状

広報たはら平成29年12月号で紹介した、渥美半島観光ビューローが中心となって行っている、岩手県大槌町への復興支援。被害の大きかった河川敷を整備して、菜の花を植える取り組みをしている大槌町NPO・ボランティア団体連絡協議会へ菜の花の種を寄付しています。菜の花の種だけでなく、肥料や鍬などの農機具を直接現地へ届け、河川敷の整備の手伝いも行ってきました。

その活動が認められ、吉野復興大臣から感謝状を授与することとなり、中心となって活動してきた河合啓治さんと感謝状を受け取りに行ってきました。地元テレビ局などでも取り上げられ、菜の花を使った田原市・渥美半島観光ビューローの取り組みは、東北に集まる全国のボランティアやSNSなどを通じて広まり、「渥美半島菜の花まつり」も知ってもらうことができました。



▲整備の様子



▲左から根本衆議院議員、吉野復興大臣、河合さん、長神渥美半島観光ビューロー事務局長