

Activity Report

地域おこし協力隊～活動レポート～



地域おこし協力隊
ICT支援員
白幡 謙さん

地域おこし協力隊として、雄武町民と一緒に、いろいろな人たちにお世話をうながしました。2月の毎週水曜日に図書館の協力のもと、スマホ相談所を実施しました。当日、足を運びご利用くださいました皆さんありがとうございました。困り好評いただいたよう、3月も引き続き実施を予定しています。詳細はチラシやポスターをご確認ください。困り事がある人も、白幡と世間話でもといふ人も、お気軽にお越しいただけたら嬉しいです。

※地域おこし協力隊でのコーナーを順番に掲載しています。お楽しみに。

Kids



お相撲さん



まつの
えまるくん

カーレーサー



むらた
よりまさくん

Everyone's infirmary

みんなの保健室

旬の食材を食べよう

3月になり、暖かい日が増えてきました。春は、旬を迎える食材が豊富にあります。現代は通年で入手できる食材が多くありますが、旬の食材は栄養価が高く安価になりやすい傾向にあるので、季節を実感しながら健康のためにとり入れやすいのが魅力です。

今回は、『旬の食材を食べるメリット』と、『季節ごとの旬の食材』についてまとめてみました。

旬の食材を食べるメリット3選

《おいしい》

旬の食材は香りや旨味が豊かで、素材そのものの味を楽しめます。調味料を控えめにすることで、塩分や糖分、油を抑えることができます。



《栄養価が高い》

旬の食材は栄養価が豊富で、その季節に必要な成分（夏は熱を取る成分、冬は体を温める成分など）を含み、健康維持に役立ちます。



《安い》

旬の食材は生産量が多く、価格が安いため、健康的な食生活を負担少なく続けやすくなります。さまざまな食材が値上がりしている中で、旬の食材は家計の助けになります。



季節ごとの旬の食材の一例

春

《これからが旬です》
春キャベツ、たけのこ、アスパラ、たらの芽、ふきのとう、いちご、にしん、サクラマス、あさり、毛ガニ など



夏

ピーマン、トマト、きゅうり、さくらんぼ、すいか、メロン、ホタテ、えび、つぶ など



秋

じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、柿、梨、ぶどう、秋鮭、カレイ など



冬

カブ、れんこん、大根、白菜、りんご、みかん、牡蠣、タラ など



日々の食事や健康について気になることがあれば、いつでも管理栄養士にご相談ください。

問健康推進課保健係