

市民しぶん山科区版



やましな



今月号の題字  
草場 颯音さん (西野児童館)



# 旬を食して猛暑を乗り切ろう!

猛暑による疲労がピークに達する頃。夏バテ対策には、バランスのとれた食事が欠かせません。

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を積極的にとって、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## おいしい農作物がとれる山科

これからの時期は  
ピオーネやクイーンニーナがおすすめ

## ぶどうの収穫の季節です

小ぶりなデラウェア 1房分程度

★果物1日目標200g★ 京都市民、約80g不足

出典:令和4年京都市民健康・栄養調査

ぶどうには、エネルギー補給に役立つブドウ糖や果糖、正常な血圧を保つカリウムなど多くの成分が含まれています。

## 新米の季節がやってきます!

★日本の食文化に欠かせないお米★

山科では、9月上旬ごろから順次、直売店や自販機などで新米の販売が始まります。よく噛んで食べることでだ液の分泌が促され、消化を助けるといった効果があります。

## 8月31日は野菜の日



旬の野菜を  
食べよう!

健康に良い

▶ 季節外れのものに比べて栄養価が高い

環境に良い

▶ 生育に合った季節に栽培されるので農薬などが少ない

家計にやさしい

▶ 数がとれるので価格が安定している



なすは夏も秋もおいしい

なす1本分程度

★野菜1日目標350g★ 京都市民、約120g不足

出典:令和4年京都市民健康・栄養調査

「京・けんこうひろば」では、京都市の管理栄養士考案の、野菜を使ったメニューがたくさん公開されています。簡単なレシピもあるので、ぜひ作ってみてください。

いろいろ野菜の減塩クッキング 2面へ

「野菜類」で検索すると  
640件のレシピにヒット!



問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎592-3222)

## 6/29 山科区農業祭2024の様子

詰め放題大盛況!

## 山科区内の直売所情報をチェック! ↓

生産者さんが直接販売している直売所は、とれたての新鮮な野菜や果物を安く入手することができます!



## 生産者さんの声

兼業や無人販売、振り売りなど、時代に合わせた様々な工夫を凝らしながら続けている農家も多く、一部若い方の就農も見られます。

農業は、騒音や臭いなど周りへの気遣いが必要なこともありますが、地域の方の理解を得て地元の人に気持ちよく買ってもらえるのが一番。それが地域活性化にもつながると思っています。

山科区農業団体連絡協議会 会長 藤井誠司さん

問合せ 区企画担当 (☎592-3066)・南部農業振興センター (☎585-3202)