



# 徳重地区会館だより



日頃より地区会館をご利用いただき、誠にありがとうございます。

ただいま、地区会館まつりにおける舞台発表参加者を窓口にて募集しております。地区会館を主な活動場所として活躍されているお客様や生徒さんの日頃の成果を体育室で発表してみませんか？ お気軽に窓口へお尋ねください。

まだまだ暑い日が続いております。ご自身の体調には十分気を付けていただき、安全に地区会館をご利用いただけますようお願いいたします。 館長

## 「五大栄養素について」

私たちが元気に生活するためには食事からエネルギーを得ると同時に、エネルギーに変えたり、体の調子を整える栄養素が必要です。

栄養素はその働きの性質から、タンパク質、脂質、炭水化物、無機質、ビタミンの5種類に分けられ、これを「五大栄養素」と言います。

タンパク質、脂質、炭水化物は、身体を動かし、体温を保つためのエネルギーになります。また、タンパク質や無機質、脂質は、筋肉や骨格など、身体の組織を作ります。さらに無機質、ビタミンは体の調子を整えます。

### たんぱく質

(肉、魚、乳製品、卵等)

### 脂質

(肉、魚、植物油、バター等)

### 無機質

(牛乳、大豆、小魚、海草等)



### 炭水化物

(ごはん、パン、じゃがいも等)

### ビタミン

(トマト、ニンジン、レバー等)

栄養素を理解し、バランスの良い食事をして、  
健康な毎日をおくりましょう！

#### 『お問い合わせ』

名古屋市徳重地区会館 受付窓口  
住所 緑区元徳重一丁目401番地(ユメリア徳重内)  
TEL/FAX 052-878-2055  
E-mail [otoiwase@tokushige-chikukaikan.jp](mailto:otoiwase@tokushige-chikukaikan.jp)  
URL <http://www.tokushige-chikukaikan.jp/>

緑区ホームページ  
みどりっちFacebook

<http://www.city.nagoya.jp/midori/>  
<http://www.facebook.com/236741579795183>



# 夏こそビタミンC



よく風邪予防にビタミンCが効くことは言われていますが、他にも体にとって様々な効果が認められています。

## 疲労回復効果

ビタミンCの働きの一つとして疲労回復の効果があります。そこに大きく関わっているのはビタミンCの抗酸化作用と呼ばれる働きです。ガンの原因の一つとも言われている活性酸素の過剰な発生を抑制してくれます。疲れや夏バテを感じているとき、激しい運動を行った後などにはビタミンCをたくさん摂るように心がけてください。

## ストレスを和らげる

ビタミンCはストレスから体を守っている副腎皮質ホルモンの生成に欠かすことができません。また副腎の働きが充分でないと寝起きの悪さの原因になってしまうことがあります。夏場の熱帯夜に寝苦しい夜が続く時にもビタミンCはおすすめの栄養素です。しっかり摂取することで、ストレスの緩和に役立ちます。

## 美容効果

一般的には美白の効果が知られているビタミンCですが、シミ、シワ、たるみ、毛穴、ニキビなど肌悩みにマルチな効果を発揮してくれます。前にも述べた抗酸化作用により、紫外線によって誘導される皮脂の酸化を抑えてくれるのでニキビ治療にも効果的ですし、肌の糖化を抑えてくれるので、糖化によるくすみやたるみの予防にもつながります。

## 貧血の予防

ビタミンCは、体内に入れた鉄の吸収率を上げるので、貧血を防ぐことができますと言われています。また、野菜に含まれている吸収されにくい鉄分の吸収率も上げる働きがあります。

## <ビタミンCを多く含む食べ物>

果物(かんきつ類、いちご)、野菜、いもなどです。ビタミンCは熱に弱く水に溶けやすいので、できるだけ生で食べるのが良いこととなります。

じゃがいもは、でんぷんによってビタミンCが保護されるため加熱によるビタミンCの破壊が少ないと言われています。上手に食卓に取り入れましょう。

<参考文献 NIKKEI STYLE 他>

## ビタミンCたっぷりレシピ「パプリカのマリネ」

じゃがいもと並んで、加熱してもビタミンCが壊れにくい野菜にパプリカがあります。色鮮やかなパプリカは食卓を彩ってくれるだけでなく、β-カロテン、ビタミンを多く含む万能野菜野菜です。夏にぴったりの簡単パプリカレシピをご紹介します！

### ★材料

お好きな色のパプリカ・・・2個

(マリネ液)

オリーブオイル・・・大さじ2

お好みのお酢・・・大さじ1 1/2

粗挽き黒こしょう・・・少々

酸っぱいのが苦手な方は砂糖小さじ1ほど入れてもOK

### ★作り方

1.パプリカを焼き網にのせて皮が真っ黒になるまで焼く。

2.竹串などを使って焦げた皮をむく。

3.食べやすい大きさに切ってマリネ液に漬け冷蔵庫で冷やせば出来上がり

