

『治療から予防へ免疫力向上 心身共に美しき健康増進企画』

高齢者元気長生き体操参加者の皆様へ

癒やし体験・人間力（日々、病気を予防し、元気に楽しく、前向きに歳を重ねること）を向上するために、下記行事を開催します。多くの方が参加してね！お待ちしています。

●旬の野菜もぎ取り収穫体験

日時：8月19日（金） 正午頃～午後1時

（長生き体操終了後マザースポーツから野島農園まで徒歩等で移動し、参加者が集まり次第開催します）。

会場：野島農園（MOA 自然農法認定ほ場）大門町1-3-19（大門郵便局付近）

参加費：無料

内容：『ゴーヤ・紫蘇』等の収穫体験及び
試食会。

（一人2個程度収穫予定）

収穫後、参加者全員で記念撮影を行いますので協力ください。

今後の予定：癒やし旬のもぎ取り収穫体験
11月サトイモ等。

☆ゴーヤ

■主な有効成分と効用

●風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果！

ゴーヤー（苦瓜/にがうり）が含んでいるビタミンCの量は76mgと非常に多く、キュウリの14mgやトマトの15mgに対して5倍以上も含有。また、通常加熱すると壊れやすいのですが、ゴーヤー（苦瓜/にがうり）は、炒めても壊れにくいです。

●独特の苦味成分「モモルデシン」

苦味成分は「モモルデシン」という成分で、これがとても身体に良いようです。まずは、胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があるそうです。また、神経に働きかけて、気持ちをシャキッとさせる効果もあると言われています。まさに暑さでだれてしまいがちな時にもってこいの野菜ですね

●油との相性が非常に良い。夏バテしやすい時期に栄養をとるには非常に適した食材と言えます。



☆紫蘇（希望者）

様々な栄養価の高い成分、ビタミンB1・B2・C・Eや、鉄分、カルシウムなどが含まれています。その中でも、特に注目したい成分はα-リノレン酸です。α-リノレン酸は、不飽和脂肪酸の一種で、このα-リノレン酸は、体内で、EPA・DHAに変換される働きがあります。体内で合成されるものではなく、食事によって摂取しなければならない必須の脂肪酸なのです。

また、シソの中でも特に赤シソにLDLの酸化を抑制する効能があります。よって、シソは動脈硬化の予防により効果的なです。



参加者は、口頭で受付に申し込みください。受付担当者は、名簿に○ゴと記帳ください。