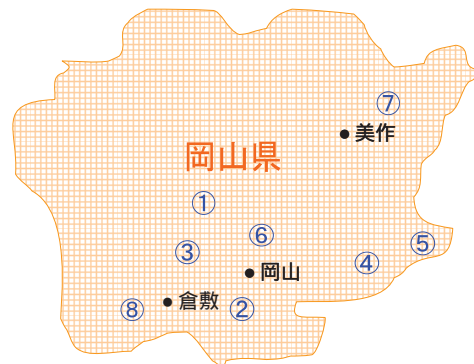


ハッピースマイル

2013年 秋号

秋といえば・・・

今年の夏は一段と気温が高かったので外出が億劫になっていた方も多いのではないのでしょうか。まだまだ残暑が厳しいですが秋はもうすぐです。
秋といえば、**食欲の秋！！スポーツの秋！！**
秋は野菜や果物などのおいしいものがたくさん獲れ、またスポーツをするのにも適した季節です。岡山県にも味覚狩りができる場所やスポーツが楽しめる公園がたくさんあります。今回は県内の味覚狩りができる場所とその近隣にある公園を合わせてご紹介させていただきます。味覚狩りでお腹がいっぱいになった後、公園に立ち寄りスポーツでイイ汗をかいてみませんか？



味覚狩りができる場所

くぼ観光農園・・・さつまいも (9月上旬～10月下旬)

しいたけ (9月中旬～11月上旬)

ぶどう (8月下旬～11月中旬)

柿 (10月中旬～11月下旬)

くり (9月下旬～10月下旬)

岡山市サウスビレッジ・・・ぶどう (8月上旬～9月下旬)

観光柿園・・・柿 (10月下旬～11月下旬)

フルーツパークびぜん・・・ぶどう (8月下旬～9月下旬)

みかん (10月下旬～12月下旬)

しいたけ (11月上旬～11月下旬)

日生諸島・・・みかん (10月中旬～12月上旬)

桃茂実苑・・・ぶどう (9月上旬～10月下旬)

美作しいたけ園・・・くり (9月上旬～10月下旬)

しいたけ (7・8月以外年通)

東居農園・・・梨 (9月中旬～10月中旬)

近隣のスポーツができる公園

御津スポーツパーク

プールやトレーニングルーム等フィットネス関連や各種グラウンド等スポーツをするための施設が充実した公園。

瀬崎町総合公園

大型複合遊具や芝生広場があり、子どもたちにも人気の高い公園。

清音ふるさとふれあい広場

アヒルが住む池や大型複合遊具があり家族連れに人気の公園。

備前市総合運動公園

体育館、多目的競技場、温水プールなどがある備前市屈指の運動公園。

日生運動公園

大型の船の形をした遊具が子どもたちに人気の公園。

山陽ふれあい公園

緑が多く、ウォーキングやランニングコースが充実した公園。

美作市総合運動公園

ラグビー・サッカー場、テニスコート、武道場など多様なスポーツ施設を備え1年中スポーツが楽しめる公園。

丸山公園

山をそのまま利用している自然が多い公園。

夏の疲れが残っていませんか？

この時期「なんとなくだるい」「疲れがとれない」などの不調を感じてはいませんか。その不調は夏の間に蓄積された疲れが原因かもしれません。

夏の疲れの原因

- 夏の食欲不振による栄養不足
- 冷たいものの摂り過ぎ、暴飲暴食による胃腸の弱り
- 冷房による自律神経の乱れ
- 暑さや生活リズムの乱れによるストレス
- 寝苦しさによる睡眠不足

夏の疲れを解消しましょう！

秋は体調を整え、冬に備える季節と言われてています。秋を元気に過ごすように、夏の疲れを解消する方法を紹介します。

- 温かい食べ物、飲み物をとるようにする
温かいものを食べたり飲んだりすることで胃腸の血流が良くなり、食欲の回復も期待できます。

- ビタミンB1を含む食品をとる
ビタミンB1は疲労回復に効果があります。
うなぎ、豚肉、豆腐、海藻類などに多く含まれています。

- 湯船にゆっくりつかる
冷房で冷えた身体を温めましょう。ぬるめのお湯(38～39度)につかることで副交感神経が働き、リラックス効果も期待できます。
好きな香りの入浴剤を使用するのもおすすめです。

- 休息をとる
週末などゆっくり休む時間をつくりましょう。
また、だんだん涼しくなってくる時期なのでしっかりと睡眠をとるチャンスです。しっかり身体を休めて疲れをとりましょう。

ポイントは「温めること」と「ゆっくり休むこと」です。
できることから取り入れて、元気に秋を過ごしてくださいね。

夏の疲れを吹っ飛ばせ！！

秋の味覚

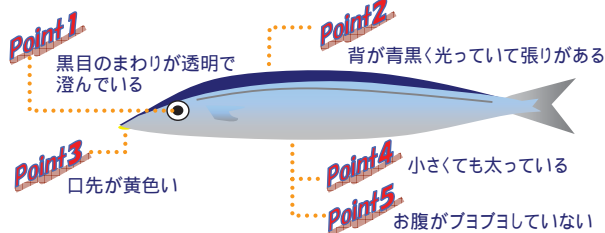
栄養

タンパク質 — DHA(学習能力アップ)、EPA(血柱防止効果)
脂肪 — ビタミンB2(貧血に効果)、ビタミンA

効果

サンマは胃腸を温め、疲労を取り夏に疲れたからだに元気を出してくれます。またEPA、DHAは生活習慣病予防やばけ防止にも効果があります。

サンマの選び方



炭火で焼いてみよう！

- (1) サンマは塩をふって10分程放置後、水気を拭き取る。
- (2) 炭を使う時のポイントは「遠火の強火」。たくさんの炭を使って、強火にする。炭と魚焼き網が近い場合には、網が高くなるよう台をのせるなどの工夫を。
- (3) 焼き網を十分に熱してから魚をのせることで網にくっつきにくくなる。
- (4) 網にのせた魚は何度もひっくり返さないこと。
- (5) サンマの脂が落ちて炎が上がった場合には、すばやくうちわで扇ぎ炎を抑える。
炭で焼くと焼きムラがでやすくなる。

家庭で魚焼きグリルを使って焼く場合は・・・

炭火の(1)(3)(4)のポイントに加え、サンマに火が通りやすいよう表面に十文字の切れ目を3～4箇所を入れておく。

