

## 阿波町の野菜をピーアールしよう



### ハウスなす販売促進活動

23年11月27日(日)に、大阪の大果大阪青果(株)のイベントに生産者2名、職員2名が参加し、「なすカレー」をふるまいました。  
250食用意したカレーは、「おいしい!」、「子供も喜んで食べていました。」と大好評。あっという間になくなるほどの人気でした。



素揚げしたなすをカレーにトッピング

#### 豆知識

なすは、ビタミンB群・Cなどのビタミン、カルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などをバランスよく含んでいます。皮には「アントシアニン」、アクと呼ばれるクロロゲン酸などの抗酸化性分「ポリフェノール」も含まれています。

#### 【健康効果】

- ★便秘の改善
- ★がんの発生・進行を抑制
- ★糖尿病や肥満を防ぐ
- ★体の老化防止
- ★動脈硬化予防 など



### ミニトマト販売促進活動

23年12月3日(土)に、マルナカ新浜店および鳴門店にて、生産者3名、職員4名、全農とくしまより1名が2班に分かれて、ミニトマトの試食販売を行いました。試食された皆さんからは「甘いなあ!!おいしい。」との声。売れ行きは好調で、予定していた時刻より早く売り切れになりました。



おいしい阿波町産のミニトマトはいかがですか〜

#### 豆知識

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど健康によい野菜です。ビタミンB6・C、カリウムなどが豊富に含まれています。赤い色素のリコピンの働きは注目を集めています。

#### 【健康効果】

- ★老化防止
- ★がん予防
- ★肌を若々しく保つ美容効果
- ★風邪予防
- ★高血圧予防
- ★便秘の改善
- ★生活習慣病(成人病)予防 など

## レッツストレッチ!

冬の寒さで体が固まる時期になりましたね。コリを感じたらストレッチをして筋肉をほぐしましょう!

※ストレッチは無理せず、ご自分の体調に合わせて行ってください。

### 肩の筋肉をストレッチする動作



肩をゆっくりと小さく回す。後ろから前へ、前から後ろへと回す。



肩をゆっくりと大きく回す。後ろから前へ、前から後ろへと回す。



胸を前に持ってきて逆の手で軽く引っ張りながら伸展する。



胸を背中側に回して伸展する。



腕を真上に挙げて伸展する。



肘を上に乗けて逆の手で引っ張りながら伸展する。



参考：鳴門藍住地区農業振興協議会 HP「筋肉疲労回復体操」より