

新鮮で安全・安心な
農畜産物を食卓へお届けし、
皆さまに食と農の大切さを
お伝えします。

夢未市・グリーンセンター

Yumemiichi かわら版 Greencenter



▲直売所のイベント
カレンダーは、こちら
をご覧ください。

夢未市・グリーンセンターのおすすめ

手のひらから野菜摂取量を推定 ベジチェックで自身の野菜摂取レベルを知ろう！

夢未市・グリーンセンターには、自身の野菜摂取量が簡単に測定できる「ベジチェック」が常設されています。測定方法は機械に手を乗せるだけで簡単で、皮膚のカロテノイドを測定し、野菜の摂取レベルと摂取量推定値を知ることができます。食生活の見直しや健康増進に役立つツールとなります。ぜひ活用してみてください。



測定方法

- ①画面の「計測をはじめる」を押します。
- ②親指の付け根をセンサーに押し当てます。
- ③そのまま30秒で、すぐに結果が出ます。



野菜摂取レベルは
1~12で評価！
野菜を食べて
レベル7以上を
目指そう！

70gは
野菜サラダ
一皿分



1日に必要な野菜の摂取量

厚生労働省「健康日本21」では、1日に350gの野菜を取ることを推奨しています。20歳以上の平均を見ると、1日当たり70gの野菜が不足しています。野菜不足は、免疫力の低下によって病気になりやすくなるほか、体も疲れやすくなり、心にも影響を及ぼします。

彩り豊かな夏野菜は栄養豊富

野菜の摂取量が足りていない…と分かったら、まずは定番野菜を取り入れて摂取量を増やしませんか？旬の野菜は、その時期に体が必要とする栄養が豊富に含まれています。



トマト

赤い色は、リコピンという色素成分で、抗酸化作用があります。また、疲労回復効果にもピッタリな食材です。



キュウリ

成分の約95%が水分で、むくみ改善にも期待できるカリウムを含みます。ぬか漬けは、疲労回復の助けにも。



ナス

用途が広い万能野菜。ナスニンというポリフェノールの一種は抗酸化作用があり、生活習慣病の予防にも役立ちます。

グリーンセンターのおすすめ

夏の農作業を快適に「ShaBo遮帽ウルトラライトハット」

今回紹介するのは「ShaBo遮帽ウルトラライトハット」です。太陽光を80%カットする遮熱アルミ素材「ダイオミラー」を使用するほか、紫外線を99%カットし、通気性は布帽の約2.5倍。高い熱反射・通気性を同時に実現し、気温34℃の状態が25分間続いても、ほとんど温度の上昇が見られません。暑い夏の熱中症対策におすすめです。



価格：M・Lサイズ 3,960円(税込)

夢未市宅配サービス

新鮮な農産物の詰め合わせを
ご自宅までお届け♪

ゆめみちゃんボックス
3,000円(税込)
ご注文受付中!

ご注文は指導販売部
(担当：総合販売課)
☎221-2273



※ご注文の詳細については、JAあつぎ
ホームページをご覧ください

休業日・営業日時のお知らせ

夢未市

厚木市温水255
☎290-0141
9時30分～17時
(ジェラートコーナーは10時～16時)
休業日

7月の休業日：16日(水)
毎月第3水曜日
(3月・9月は第2水曜日、
12月・8月・12月は除く)
1月1日～4日

グリーンセンター

厚木市三田1827-1
☎241-6150
9時30分～17時
(精米機は9時30分～16時30分)
休業日

7月の休業日：9日(水)
毎月第2水曜日
(8月は第1水曜日、1月・5月は除く)
12月31日～1月4日
※巡回指導時を除き、
JA営農技術顧問が常駐

グリーンセンター講習会のご案内

8月19日(火) 初心者向け

**種まきから始める
秋冬採り作物の栽培管理**

開催場所：グリーンセンター
開催時間：①10時～11時
②14時～15時

募集人員：各回15人(合計30人) 先着順
参加費：無料
申込先：指導販売部(担当：総合販売課)
☎221-2273



今月のレシピ

メロンのフレンチサラダ

材料(2人分)

メロン……………1/2個
木綿豆腐……………150g
スモークサーモン……………50g
塩……………少々
オリーブオイル……………大さじ1/2
レモン汁……………小さじ1/2
A 塩……………少々
ブラックペッパー……………少々

作り方

- ①木綿豆腐に少量の塩をまぶし、ペーパーなどで包む。電子レンジで500W2分加熱した後、30分ほど置き、軽く水切りする。
- ②水切りした木綿豆腐を3cm角、メロンは2~3cm角に切り、スモークサーモンは半分に切る。
- ③ボウルに木綿豆腐とメロン、スモークサーモンを入れさっと混ぜる。
- ④Aを混ぜ合わせ、③のボウルに入れ、全体にからめる。
- ⑤④を器に盛り、オリーブオイルを上から回しかけて完成。

旬の農産物情報

7月のおすすめ「メロン」

メロンには、カリウムが豊富に含まれ、余分な塩分を排出する作用があります。甘くておいしい地場産メロンは出荷期間が短いので、見つけた際はぜひ味わってみてください。

厚木市戸田でメロンを栽培しています。1本の木に対して1玉を丹精込めて栽培。消費者においしく食べてもらうため、食べ頃を表記し、7月上旬から中旬にかけて夢未市に出荷しています。

栽培では、有機堆肥をたっぷり施用し、栄養豊富な土作りを行うとともに、小まめな圃場巡回で病害虫の早期発見・対策に努めています。収穫前には水分を抑制し、糖度が高く香りの良いメロンに仕上がっています。

地場産のメロンは、形・色・味にこだわり、出荷しています。ぜひ、肉厚で柔らかな果肉が特徴のマスクメロンを味わってみてください。



私が生産するメロンは夢未市で販売しています！



わだ さだみち
和田 定通さん
(相川地区)



JAあつぎの各種情報はこちら

JAあつぎ
<https://www.ja-atsugi.or.jp/>
JAあつぎ 検索



YouTube



▲JAあつぎ公式
ゆめみちゃんねる



▲JAあつぎ公式



▲農産物直売所
「夢未市」



▲農産物直売所
「夢未市」

