

ごぼうは歯ごたえがあり、自然と噛む回数が増える野菜です。よく噛むことで満足感が得られやすく、食べ過ぎ防止にもつながります。

**満足感アップ!**

ごぼうといえば、食物繊維が豊富な野菜として知られています。食物繊維は、便秘解消、整腸の効果があるだけでなく、発がん性物質を排除する効果や血中コレステロール、食後の血糖値の急激な上昇も抑制します。腸内環境を整えることは、免疫力の維持にもつながるといわれています。

**食物繊維が豊富!**

皆さんの食卓に「ごぼう」はよくでてきますか。ごぼうは、昔から日本の食卓に親しまれており、今が旬の野菜です。素朴な見た目ながら、体にうれしい栄養素がたっぷり含まれています。今回はそんなごぼうの健康効果をご紹介します。

**実はすごい! 実際にごぼうの健康効果**

**献立にごぼうを一品!**

ごぼうに含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する効果があり、高血圧予防にも効果的です。カリウムは水に溶ける性質があるので、長時間の水さらしには注意しましょう。

**高血圧も予防!**

さんぴらごぼうやサラダ、煮物など、ごぼうは副菜に取り入れやすい野菜です。ぜひ今回掲載しているレシピを作り、ごぼうの健康パワーを取り入れてみてください。

**材料(4人分)**

- ごぼう…1/2本(100g)
- 人参…1/4本
- きゅうり(板ずり)…1本
- 梅干し(しそ漬け・種抜き)…2こ(20g)
- ★しょうゆ…大さじ1
- ★酢…大さじ1
- ★ごま油…大さじ1
- ★さとう…小さじ2/3
- 白ごま…大さじ1/2

**作り方**

- ①ごぼう、人参、きゅうりは4cm長さの細切りにします。
- ②ごぼう、人参は沸騰したお湯でお好みの固さに茹で、水気を切ります。
- ③梅干しは荒めにたたき、★と合わせます。
- ④きゅうり、②、③を和えたら完成です。

**POINT**

同じ味付けになりがちなおごぼうは中華サラダにもおすすめです。ごぼうは、皮をむくと豊かな風味や栄養分も捨ててしまうので注意しましょう。

**かんたん野菜レシピ**

いつものごはん野菜をちょい足し!!  
**ごぼうの中華風梅サラダ**



**Xin chào!! CIR**

国際交流員 (CIR) ニュン



ベトナムについて紹介

**浜鬼志別小学校で出前講座**

1月にCIRとして浜鬼志別小学校にて出前講座を行いました。私は今回で3回目の学校訪問となりました。

講座は3・4時間目に行われ、3時間目ではベトナムの地理、面積、人口、代表的なベトナム料理や果物など、ベトナムの概要を紹介しました。また、風呂文化、食文化、お正月など、ベトナムと日本の文化や生活様式の違いについても紹介しました。特に、ベトナムの交通に関するビデオ「バイク天国」を見たとき、生徒たちは驚きと感銘を受けていました。

生徒たちは講座の中で「こんにちは」「ありがとう」「美味しい」といった簡単なベトナム語の発音も学びました。

最後のまとめとして、皆が楽しく復習できるように、ベトナムの小さなお土産を全員にプレゼントするとしてクイズ問題を用意しました。生徒たちはプレゼントを獲得するべく、熱心に手を上げてクイズに答えてくれました。

3時間目の終わりには、体育館でベトナムの国民的スポーツ「ダーカウ」を楽しみました。生徒たちが楽しそうに遊んでいるのを見て、まるで自分も学生時代に戻ったような気分になりました。

グローバル化、国際化が進む現代において、言語の壁や文化の違いは課題となることもありますが、こうした文化交流や活動を通して、地域や社会の発展に貢献していきたいです。

**今月のあたのしみ**

**「2月に関する雑学クイズ」**

**Q1**

うるう年は通常何年に1度やってくるでしょう?

- ① 2年に1度
- ② 4年に1度
- ③ 6年に1度

**Q2**

うるう年は2月の何日まであるでしょう?

- ① 29日
- ② 30日
- ③ 31日

**Q3**

国民の祝日である「建国記念の日」は何日でしょう?

- ① 2月11日
- ② 2月15日
- ③ 2月23日

※答えは来月号で紹介します