

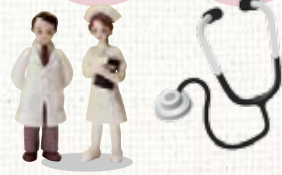
健

あなたの暮らしの
健康サポート

活

保健だより

健康長寿の味方！島やさいのパワー！ ～今日からあなたも島やさいデビューしてみませんか～



石垣市健康福祉センター 管理栄養士 今伊 あこ

島やさいって「クセが強くて食べにくい」、「調理方法が分からない」と、スーパーに並んでいてもなかなか手にしない方もいるのではないのでしょうか。

島やさいってどうやって食べるの？食べるとどんな良いことがあるの？をお伝えします。

オオタニワタリ

栄養

ビタミンA、ビタミンKが豊富。
どちらのビタミンも油と一緒に調理することで吸収率がアップ。
風邪をひきやすい冬に粘膜や皮膚を乾燥から守る働きがある。



主な調理方法

葉先のくるっとした若芽の部分を食べる
▶炒め物、天ぷら、煮物など

しかくまめ

栄養

カリウムが多く血圧低下に効果的。
ビタミンKも豊富なためカルシウムを骨に定着させる働きや血液を凝固させる働きがある。



主な調理方法

インゲンや絹さやのような感覚で調理できる
▶炒め物、揚げ物、サラダ（下ゆで後）など

ハンダマ

栄養

カリウム、カルシウムが豊富。
葉の赤紫色にはポリフェノールが含まれており、抗酸化作用をもっている。
他にもビタミンB2、ビタミンAも多く含まれている。



主な調理方法

葉の緑と紫が濃く鮮やかなものを選ぶ
生でも加熱でもどちらも食べられる
▶サラダ、茹でて和え物、雑炊、汁の具など

長命草

栄養

鉄分が豊富。ほうれん草と同量含まれており、貧血気味の方にはオススメ。
また魚介類の食中毒防止のため、さしみのツマとして利用されている。



主な調理方法

葉に白っぽい光沢があり、つやつやしたものを選ぶ
独特な香りがあるため、山羊汁や魚汁に入れると臭い消しにも効果的
▶煮込み料理（主に肉類）、白和え、天ぷらなど

参考資料：おきなわ伝統的農産物データベース

健康相談日程

月日	場所	時間
2月6日(水)	新栄町自治公民館	13:30～15:30
2月6日(水)	伊原間保健指導所	10:00～12:00
2月7日(木)	登野城漁港	9:30～11:30
2月8日(金)	川平保健指導所	10:00～13:00
2月22日(金)	川平保健指導所	10:00～13:00
2月27日(水)	公設市場	14:00～16:00
2月27日(水)	伊原間保健指導所	10:00～12:00

【問い合わせ】 健康福祉センター 電話：0980-88-0088