

たじみ健康
ハッピープラン
 毎食野菜を食べよう

～たじみ産夏野菜レシピ～
ズッキーニのピザ風チーズ焼き

エネルギー
 1人分90kcal
 塩分相当量 0.5g

問 保健センター 西尾^{よし}(淑) TEL 25-3725



～ズッキーニの効能～

ズッキーニはかぼちゃの仲間、イタリア語で「ちいさなかぼちゃ」という意味です。カリウムが多く、β-カロテンやビタミンCなどのビタミン類も含んでいます。カリウムは、過剰なナトリウムの一部を体外に排出させてバランスを調整する働きがあるので、高血圧予防に効果が期待できます。また、カリウムは熱中症予防にも高い効果が期待できます。β-カロテンやビタミンB群は体内の代謝を促進するので、老化防止に効果が期待され、ビタミンCは風邪の予防や疲労回復、肌荒れに高い効果が期待できます。

〈材料／4人分〉

- ・ズッキーニ ……1本
- ・タマネギ …小1/4個
- ・ピーマン ……1個
- ・ミニトマト ……5個
- ・ピザソース ……50g
- ・溶けるチーズ ……25g
- ・粉チーズ ……大さじ1
- ・オリーブオイル ……大さじ1

〈作り方〉

- ①ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。タマネギはみじん切り、ピーマンはせん切り、ミニトマトは4つに輪切りにする。
- ②オーブンの鉄板にオープンシートをしき、ズッキーニをのせる。
- ③ズッキーニにピザソースを塗り、タマネギ、ピーマン、ミニトマトをのせる。半分に溶けるチーズと、残りの半分に粉チーズをふる。上からオリーブオイルをまわしかける。
- ④オーブンで加熱し、チーズが溶けるまで10分ほど焼く。

土岐川観察館の自然だより

青と緑の物語

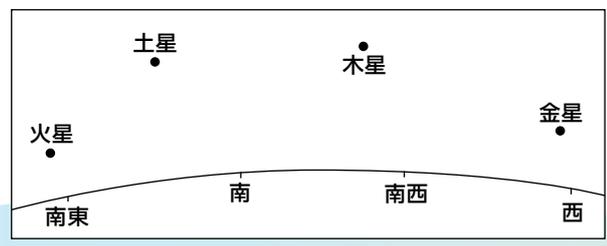
問 土岐川観察館 TEL 21-2151



大接近の火星を見よう

今年の夏休みの星空は、惑星がいっぱいです。西に金星、南西に木星、南東に土星と火星が輝いています。それぞれに見どころがあり、興味深いですが、中でも火星は15年ぶりに大接近しますので、ぜひ望遠鏡で見てほしいと思います。

火星は、地球の外側を回っている太陽系の惑星で、軌道の関係で2年2カ月ごとに地球に接近します。今回はその中でもみかけの大きさがたっぷりあり、表面の黒っぽい模様がよく見えます。最接近は7月31日ですが、その前後1カ月くらいが見ごろです。このころは夜8時くらいに南東の方向で、金星に次



いで明るく赤く輝いていますので、すぐに見つかるでしょう。

火星は、19世紀には火星人の作った運河があるといわれていましたが、実際には黒っぽい模様は、表面の色の濃さによるもので、運河ではありません。現在は無人探査機が表面を調べていて、さまざまな映像を見ることができ、岩や石がごろごろしている砂漠のようです。表面が赤いのはさびた鉄分によります。



▲火星

また、南極冠といって南極の場所が白っぽく輝いているのですが、氷とドライアイスがまざったものといわれています。時には、砂嵐が起きて模様が見えなくなったりすることもあります。今年はどんな姿を見せてくれるのか、楽しみです。

(地球村星倶楽部 西川重信)