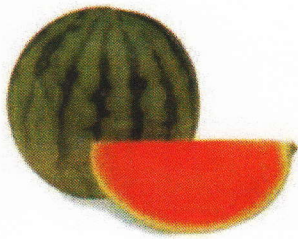


今月の食材



すいか



スイカの90%は水分ってご存じでしたか？水分は熱中症の予防に重要といわれていますが、スイカにはその水分だけでなく、「糖分」や「ミネラル」も含まれているので、熱中症対策には最適な食べ物なんだそうです。また、スイカには「シトルリン」という成分が含まれています。この成分が血管を拡張し、体内の血流を改善することにより、手足のむくみを改善することができるのだそうです。「シトルリン」には「高血圧」や「動脈硬化」の予防効果もあるそうですよ。このほかスイカには新陳代謝を促し肌の健康を保つ「ビタミンA（β-カロテン）」や、美肌を損なう活性酸素を除去する「リコピン」が豊富に含まれています。さらには、シミやシワの予防に効果のある「ビタミンC」も豊富に含まれているので、美肌を気にする女性にとってはとっておきの食べ物というわけですね！最後にオススメしたいのが「朝スイカ」。生のままで手軽に食べられる上、水分が豊富なので、食欲が落ちる夏場でも口に入れやすい利点があります。また、脳が睡眠中に消費したブドウ糖を手軽に補給できるので、朝から頭をしゃっきりさせるのに一役買ってくれます。熱中症や夏バテの予防効果だけでなく、むくみや美肌・美白やダイエットにまで効果があるというハイパーミラクルベジタブルな「スイカ」を、ぜひ毎朝食べて健康な毎日を過ごしたいものです。

ハムとスイカの皮の辛子マヨサラダ（2～3人前）

1. スイカの皮（1/4個）は緑の固い皮部分を除く。
2. 千切りにして軽く塩を振って10分置き、水分を絞る。ハム（3枚）も千切りにする。
3. ボウルに2の具材とマヨネーズ（小さじ2）、塩こしょう（少々）辛子（チューブ3cm位）白ごま（適量）を入れて和える。器に盛って完成です。

ニュース



ジェラート祭り開催する！

7月21日の海の日にジェラート祭りを開催しスクラッチ抽選会やうりちゃん5当てクイズ、総選挙の発表などを行いました。また投票していただいた方より抽選で34名の方に商品券が当たりました。

当選者	北勢町	松葉	奏子様
千円分商品券 (3名様)	大安町	堀部	佑樹様
	東員町	二井	英枝子様
	大安町	葛山	英咲様
300円分商品券 (30名様)	四日市市 加藤 美奈江様	大安町 市川 忠生様	藤原町 近藤 裕子様
	藤原町 近藤 裕子様	員弁町 中村 初子様	員弁町 松下 朋代様
	員弁町 渡辺 弘様	員弁町 田 史郎様	員弁町 井上 羽純様
	員弁町 井上 羽純様	藤原町 太田 千塚様	四日市市 日比野 美江子様
	名古屋市 日比野 美江子様	大安町 藤田 恭子様	員弁町 伊藤 望美様
	員弁町 伊藤 望美様	大安町 伊藤 健太郎様	員弁町 今宮 美奈子様
	員弁町 今宮 美奈子様	北勢町 森 飛鳥様	員弁町 佐藤 由美子様
	員弁町 佐藤 由美子様	北勢町 近藤 健二様	員弁町 飯田 明美様
	員弁町 飯田 明美様	東員町 大山 礼子様	北勢町 横山 靖幸様
	北勢町 横山 靖幸様	四日市市 伊藤 幸子様	大安町 村瀬 歩様
	大安町 村瀬 歩様	藤原町 岡 幸生様	北勢町 羽場 剛子様
	北勢町 羽場 剛子様	員弁町 八幡 ゆうすけ様	員弁町 日菜 喜由紀子様
	員弁町 日菜 喜由紀子様	四日市市 渡辺 里か様	北勢町 松葉 優奈様
	北勢町 松葉 優奈様	松本市 青木 美穂様	
		藤原町 加藤 千枝様	

うりぼへの総選挙2014 結果 総数498票

1位	焼き芋	70票	11位	トマト	18票
2位	石樽茶	58票	12位	黒ごま	16票
3位	ミルク	49票	13位	すいか	15票
4位	イチゴ	37票	14位	とうもろこし	13票
5位	ミルクレモン	30票	15位	ラムレーズン	12票
6位	チョコレート	28票	16位	アップルシナ	10票
7位	アイコ	22票	17位	紅茶	8票
8位	カプチーノ	20票	17位	金柑	8票
8位	ほうじ茶	20票	19位	はちみつ生姜	6票
10位	バニラ	19票	20位	トマトバジル	5票

パラソルを設置！

うりぼへの開店時に設置した木製テーブルセットに日除けパラソルがつけました。これでゆっくりとジェラートなどを食べてくつろいでいただきたいですね。

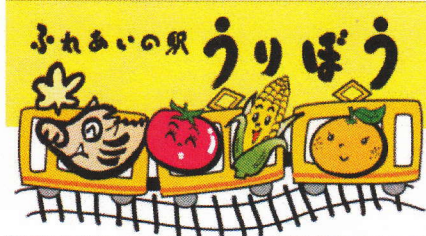


チャレンジ農園の夏野菜もナス、ピーマンなどを除きほぼ一段落しました。8月に入ると秋冬野菜の勉強会を行い、播種・定植に向けて各自が施肥・畝作りをしていきます。暑い中ですが頑張ってください。

今月のポイント2倍デー

8/15日(金)～16日(土)

毎週月曜	お米の日
毎週木曜	パンの日
毎月12日	豆腐の日
毎月29日	お肉の日



ふれあいの駅うりぼう

三重県いなべ市員弁町大泉 2517 番地
 営業時間 午前8時30分～午後5時
 定休日 毎週火曜日
 TEL 0594-74-5826
 e-mail uribou@m4.cty-net.ne.jp
 URL <http://www.net-uribou.jp>