

～市内農家による直売市～

# 大町通り元気市

旬の**新鮮野菜**や**果物**、**農産加工品**などを地元の農家が対面販売します。

- 期間：6月～11月までの**毎週日曜日**
- 時間：午前9時～11時(荒天中止、完売次第終了)
- 場所：大町通り 川島屋文具店駐車場(住所：大町二丁目8-14)来客駐車場有り

## 会場地図



【お問い合わせ】大町通り活性化協議会事務局(有会津銃砲火薬店:冠木) ☎090-9030-1938

H25年度補正地域商店街活性化事業

# 「大町通り元気市」とは…

会津若松市内の農家の方々が、新鮮な野菜や果物、農産加工品などを対面販売する直売イベントです。農家と直接会話することができますので、生産へのこだわりや農産物の美味しい食べ方などを聞くことができます。「見て・聞いて・触れて・食して」…そして農家との交流を通して、旬の地元農産物に出会えます！



## ブロッコリー

栄養的にとてもすぐれた野菜で、ビタミンC、ビタミンAなど豊富に含まれています。ビタミンCは美肌効果が期待できますし、ビタミンAは、粘膜の抵抗力を高めてくれるので、風邪予防にうってつけです。



### 【調理時のアドバイス】

ビタミンCは熱に弱いので、茹で過ぎに気を付けましょう。よく食べられるのは花蕾という、つぼみの部分ですが、茎や葉の部分にも栄養がありますので捨てずに食べましょう。



## 10月の旬もの

## さといも

里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりガラクトマンナンという成分によるもので、ガラクトマンナンは、血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させ、ボケを予防する効果があるとされています。



### 【調理時のアドバイス】

こんにゃくと一緒に食べると整腸作用がアップし、肥満防止にもなります。鶏肉や卵と食べるとう免疫力や体力がアップ、ブロッコリーやかぼちゃと食べると美肌効果が期待できます。

