

今日はどこ行く？ まちの物産館

上野の里 ふれあい市
上野 2811 番地 1 / ☎ 28-2017

営業時間
8:00~17:00

定休日
盆・年末年始

方城物産館 ふくちの郷
弁城 1320 番地 / ☎ 22-7474

営業時間
9:00~18:00

定休日
毎月第3日

カナダふれあい朝市
金田 841 番地 16

営業時間
7:30~12:00

営業日
毎週 日・月

福智の「旬」をお楽しみください！



これからが旬の「トマト」は夏野菜の代表。全体的に丸いもの、ヘタが青くみずみずしいものを選びましょう。

「人は旬で日本の魅力である四季を感じることができず」と語る赤熊会長。「旬の野菜は栄養価が高いだけでなく、人の身体を調節してくれる働きもあります。例えば、春野菜の苦みは蓄積された身体の毒素を体外に出す働きがあり、夏野菜は身体の表面の暑さをとってくれます。逆に冬野菜は身体を温める作用があるんです。旬の野菜は色も鮮やか、新鮮だからムダに加熱する必要もありません。また、しっかりとした味があるので味付けも薄味で済み、健康にも効果的。旬は健康食品やサプリメント以上に安全でおいしく、人が食を楽しむ要素を備えているんです」と日本古来の季節感を大切にしています。

身体に優しく美味しい「身土不二」

「身土不二」は、家庭・学校・地域で「食」について学ぶ場が増えてほしいと、食進会では地域に根ざした活動が続けられています。



↑「親子料理教室」や「男性料理教室」などを開催し「通学合宿」でも指導している食進会。現在 51 人の会員により、食生活の改善推進が図られています。

大正時代に作られたといわれる言葉「身土不二」。最も自分の身体に良いのが郷土の食材、すなわち、身体は郷土と切り離せないという考えの言葉です。町内の物産館などでは福智産の食材が店頭に並んでいます。みなさんもぜひ郷土のおいしい「旬」を味わい、食卓で楽しんでみてはいかがでしょうか。



福智町食生活改善推進会 赤熊敏子 会長(伊方)

子どものころ「こちそうさま」の後に、茶わんに米粒が残っていたらかられた経験はありませんか？ 日本には昔から「もったいない」という精神が根付いていました。高度経済成長後の日本は「飽食」といわれるほど豊かな生活を送り、食べ残しや全く手つかずのまま捨てられる食品もあわせて、食品の「こみは年間約 1 千 9 百万トン」にのぼります。

もったいない」という言葉は、命や物への尊敬や感謝の気持ちが込められた日本独自のすばらしい言葉です。現在、世界の人口 60 億人のうち、食べ物に困っている人は 8 億人。5 歳前の子どもたちが、1 日に 1 千人餓死しているといわれています。「必要な量だけ購入(注文)する」「適切な保存をする」「調理法を工夫し食材を使い切る」など、もったいない」という意識と少しの工夫で食べ物のムダは減らせるのではないのでしょうか。わたしたちが今からできること、考えてみませんか。



栄養士の一口メモ

これからが旬の「ミョウガ」は、発汗、呼吸、血液循環を良くするうえに、熱冷まし、解毒作用もあり、夏バテに効果的です。独特の香りはポーッとした頭をシャキッとしてくれます。

親が料理する姿を見て育った子どもは家の仕事をよく手伝い、食事は小さなちゃぶ台を家族みんなで囲んで食べていました。



昭和の食卓に学ぶ

はるか遠くまで連なる田園風景、自給自足の生活といっても過言ではなかった昭和 30 年代。米、野菜はもとより、ニワトリ、卵、麦、シイタケなど、いろんな食材が身の回りで賄われていました。さらに、しょう油や味噌なども自家製。保存が利かない反面、食卓にはいつも旬の食材が並びました。家族で囲む食卓は、何よりの憩いの場であり、マナーを学ぶ場であり、食の大切さを学ぶ場でもありました。そんな昭和の食卓に学ぶべきものは多く、いま、かつての食を見直す視点が求められています。

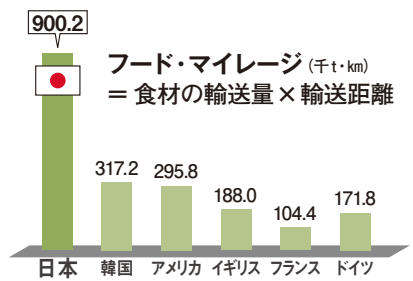
「メイドイン福智」を食す

農業が盛んな福智町では、わたしたちの想像以上に多くの食材が作られています。遠くから運ばれてくる食材とは違い、地元ではぐくまれた食材は、出来たてが並ぶので新鮮そのもの。流通の手間が省けるので値段も安く、栄養価や味も格別です。また、生産者と消費者の距離が近くなることで、互いの理解が深まり、より安全・安心な食生活へとつながっていきます。

食と環境 フード・マイレージ

わたしたちが毎日口にする食べ物の多くは、遠く海外から運ばれてきます。昭和 30 年代には 79% だった日本の食料自給率は、食生活の変化や農業の衰退により、現在では約 40% にまで落ち込み、日本は輸入に頼っている状況です。

食料輸送が環境に与える負荷の大きさを表す指標として「フード・マイレージ」という言葉があります。食料の生産地から食卓までの距離が長いほど、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が多くなるという考え方で、日本はこのフード・マイレージが世界中で群を抜いて大きいといわれています。



家族のきずなが強かったあのころの食卓には、食材だけでなく大事な何かが多く並びました。昔ながらのライフスタイル、原点に返るという自然に沿った食生活こそ、今求められる姿です。



品質へのこだわりと郷土の土を大切に生きた生産者の「思い」が込められた食材を使うことで、より「安全で」「安く」「おいしい」食事を楽しむことができます。作り手と買手の顔が見える身近な関係の構築は「地産地消」に欠かせない要素です。

食生活改善をサポートする食進会

「自分たちの健康は自分たちの手で」をスローガンに、食生活に関する健康づくり

活動を行っている福智町食生活改善推進会。通称「食進会」と呼ばれるこの会の会長が、赤熊敏子さん(伊方)です。「人は「食」で作られます。子どもたちには食材への感謝の念をもたせたい。そのために、調理する姿に触れる、または一緒に料理をすることが、子どもにとって『食への関心』の第一歩です」と赤熊会長。昔に比べ、保存が利く今は食材が豊富すぎて、何をどう選べばよいか分からない時代。安全な食材を選ぶ力をつけるため、



栄養士の一口メモ

味付けの順序は「さしすせそ」と言われ、順に「砂糖」、「塩」、「酢」、「醤油」、「味噌」のことをさします。塩は食べ物の水分を引き出して硬くしてしまうので、砂糖の後に入れます。