

きよす食育レポート

第49号

清須市役所産業課

令和4年6月1日発行

脳が生き生きするために!

「ブレインパフォーマンス」という言葉を聞いたことがありますか？ 生き生きとした毎日を過ごし、幸せに長生きするために「ブレインパフォーマンス」(=脳の健康)についても意識することが必要であるとして、注目されてきた言葉です。

2020年12月に発表された2019年の健康寿命は、男性が72.68歳、女性が75.38歳。それに対する平均寿命は81.41歳と87.45歳。男性は8.7年、女性は12.07年の開きがありました。平均寿命はのびても、健康でなくては・・・とってしまいますね。

この「健康」のためには筋力や体力など「体」の健康が重要ですが、同じくらい「脳」の健康も必要です。「運動する」「話す」「考える」「判断する」「聞く」「作る」ことは脳のパフォーマンスです。脳は遺伝子型によって形成されますが、社会的交流、ストレス、病気などの環境要因によって左右されます。そして、食事の影響も大きいのです。

「脳に良い食品」という海外の論文には、脳の発達に微量栄養素(ビタミン、鉄、亜鉛、ヨウ素)が影響を与えていること、脳の構造や機能に脂質(主に魚の脂肪)が重要であること、脳の伝達回路にはアミノ酸が必要であることがまとめられています。そしてさらに、「注意力や気力は毎日の食事により変化する」と書かれています。食事は体力をつけるのに役立つだけでなく、「気力」も作るのですね。

これらの良い食品を食べるには、やっぱり朝・昼・夕の3度の食事をしっかりとることです。特に朝の食事が大切です。朝の食事は“炭水化物+たんぱく質”が基本です。さらに「野菜」や「果物」をプラスするとベストなのです

が、まずは基本です。炭水化物はご飯やパンでとれますが“たんぱく質”はつつい卵に・・・卵！OKです。卵焼き、目玉焼き、ポーチドエッグ、オムレツ、ゆで卵、生卵・・・卵は本当に良い食品です。でもたまには「鶏むね肉」はいかがでしょう。食べ方は「ゆで鶏」※です。前の晩に作っておいて、その翌日の朝に食べる、というのはいかがですか？ゆで汁ごと冷やしておけば3～4日は大丈夫です。鶏むね肉はたんぱく質が豊富で、脂質が少ないのが特徴です。そして脳疲労を和らげるイミダゾールペプチドが豊富に含まれているのです。新しい料理に挑戦することもブレインパフォーマンスの維持向上のポイントです

6月は食育月間です。「食べ物」の新しい知識を学んでみませんか？

※ ゆで鶏の作り方：鶏むね肉1枚に塩小さじ1をもみ込んで冷蔵庫で30分以上ねかせます。鍋に水1カップと1/2を入れて、ねぎの青い部分20cm位と生姜の薄切り3～4枚入れて強火にします。煮立ったら鶏むね肉を入れます。15～20秒たったら蓋をして火を消し、そのまま冷めるまで置きます。余熱で火を通すのです。

文責 清須市食育推進委員会委員長 上原正子

土田かぼちゃについて

久しぶりに清須市の伝統野菜である土田かぼちゃについて紹介したいと思います。

土田かぼちゃは旧清洲町の土田地区で栽培されていましたが、昭和30年以後、西洋かぼちゃが普及し、土田かぼちゃを含む日本かぼちゃの消費が衰退し、一旦市場からは姿が消えました。しかし、平成19年土田かぼちゃの種子を保存していた方が見付き、その種を活用し、地元農家の協力を頂き、その年から復活させ、今日に至ります。

現在は、市の農業体験塾や、一部の地元農家さんへ栽培をお願いして、食育事業の一貫で学校給食や地元飲食店、和菓子屋さんなどに土田かぼちゃを提供しています。古くからあるかぼちゃのため、西洋かぼちゃが出回る以前、明治時代は高級食材だったと伝えられています。

土田かぼちゃは1玉、2キロ前後で、オレンジと緑のへび柄が特徴のインパクトのある見た目のかぼちゃになります。現在一般的に食べられている西洋かぼちゃに比べ、甘味は控え目で、水分が多いねっとりした食感です。ただし、見方を変えれば、甘味が控え目ということで糖質が少なく、繊維質でヘルシーであり、淡泊な味わいのため、他の食材との組み合わせにより美味しくなる可能性が広がります。

おすすめは土田かぼちゃのペーストを作ることです。冷凍して、スープやプリン、アイスなどのお菓子にと、便利で使いやすい食材となります。みなさんもぜひ、色々な料理に試してみてください。

土田かぼちゃの収穫時期は7月頃から始まり、アグリマルシェはるひ、ふるさとのやかた、飴茶庵でも販売予定です。清須市の伝統野菜をぜひお試しください。また、清須市観光協会にて開発した土田かぼちゃアイスが、アグリマルシェはるひとふるさとのやかたで販売中です。ぜひお試しください。

