

きよす食育レポート

第 53 回

清須市産業課

令和 5 年 6 月 1 日発行

**大切なことはなるべく
たくさんの味を知ることです。**

「65歳からは何を食べたら良いですか？」と聞かれました。65歳と限定されると答えにくいのですが、65歳はこれからますます人生を楽しむとき。いわば、第2の人生のスタートラインに立っていると考えましょう。

しかし、体は少しずつ変化しています。変わっていく環境にはそれに合った食事のとり方があります。65歳からの食生活には、「卵、魚、肉、納豆等をとっていますか？」とお聞きしています。まずは牛乳、丸ごと魚などの“たんぱく質”と“カルシウム”を多く含む食品をとっているかが大切だと考えています。そして体の老化の原因となる酸化を防ぐ物質（抗酸化物質）が入った野菜や果物、海藻など。どの年代でも言えることですが、これを食べると大丈夫という食べ物はありません。それでも、年齢に応じて積極的に食べた方が良い食品はあるのです。

そして、注意したいのは塩分のとり過ぎです。塩分のとり過ぎのリスクは血管を弱くすることです。高血圧と食塩摂取量との関係は諸説ありますが、血圧が高くなる最も大きな要因は塩分のとり過ぎと考えられています。脳卒中や心筋梗塞は血管がもろくなることによって起こります。塩分のとり過ぎで高血圧の状態が続くと血管がもろくなるのです。みそ汁などの汁物は具をたくさん入れて旨味で味わって下さい。そしてキャベツなどの野菜やりんごなどの果物、ひじきなどの海藻や納豆、枝豆など、カリウムが多く含まれる食材をとりましょう。カリウムは体内の塩分を水とくっつけて体外へ排出するよう働きます。

年齢とともに体の機能は少しずつ“老化”してきます。それは誰も止めることはできません。でも、同じ年齢なのに若く見える方がいますね。それは体内年齢が若いからだといわれています。体内年齢には骨年齢、血管年齢、腸年齢などがあり、これらは外見からはわかりません。これを知るには毎日の生活の中で、何を食べたか？どう体を動かしたか？をチェックすることが必要になります。カル

シウムはとれたかな？塩分はひかえたかな？食物繊維はとれたかな？と1日1回、振り返りましょう。そして、大切なことはなるべくたくさんの味を知ることです。食材の味に興味を持ち、いろいろ調理して食べてみることをお勧めします。旬の食材をおいしいと感じたり、「あれ？こんな味なんだ～」と感じたりすることは、日常の暮らしを豊かなものにしてくれます。食べ物は体だけでなく心も育ててくれているのです。

文責 清須市食育推進委員会委員長 上原正子

あいちの伝統野菜

伝統野菜は、日本各地、その土地で古くから栽培されてきたもので、昔の姿形を保ち、郷土の人々に愛され、地域の食文化に根付いている野菜です。

愛知県にも、たくさんの伝統野菜があります。あいちの伝統野菜には「昭和 30 年頃には栽培されていたもの」、「愛知県に由来した地名や人名がついているもの」、「今でも苗や種があるもの」、「種や生産物が手に入るもの」といった 4 つの定義があり、これまでは 35 品種の伝統野菜が選定されていました。

令和 5 年 3 月 17 日に清須市の特産野菜である「土田かぼちゃ」が 16 年ぶりに追加選定され 37 品種になりました。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。

令和 3 年度に清須市立新川小学校の 3 年生の児童が、総合の授業で土田かぼちゃの苗植え・育成・収穫をしました。その収穫した土田かぼちゃを自宅へ持ち帰り、家族でレシピづくりに取り組みました。

そのレシピをもとに令和 4 年度に清須市食生活改善推進協議会の方が改良したレシピを清須市の HP 上に「土田かぼちゃ激推しプロジェクト」として公開しました。

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。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。清須市の伝統野菜をぜひお試しください。