

おいしく食べるって、からだに「いい」

健康な心身をつくるためには、まず「健康的な食生活」が大切。市では「おいしく食べるって、からだにいいをテーマに、健康プロジェクトを立ち上げています。」

二本松市の健康課題ナンバーである「高血圧」。その対策に欠かせないのが、からだに適切な量の「塩」をとる「適塩」。

本号では、農家の皆さんの熱い思いを聞きながら、適塩と「農業」の深い関係を紹介します。

主食・主菜・副菜をそろえよう

毎日の食事が私たちの身体をつくり、未来の健康づくりにつながっています。「主食」「主菜」「副菜」が揃った「バランスのよい食事」と「適塩」が重要です。また、主食には、見えない塩分が含まれているものがあります。



例えば…、6枚切りの食パン1枚には、約0・7グラムの塩分が含まれています。

日本人の主食である「米」。米は塩分ゼロの主食です。

高血圧になりにくい身体をつくるためにも、野菜たっぷりのおかずを準備して、塩分ゼロの「白米」と一緒に食べてみませんか。



ドカーティ クリス さん
ドカーティ 有子 さん



たかみや ひとし
高宮 仁 さん

「食」を食べるということの重要性を多くの方々に感じてほしいと思います。

世の中には食べたくても食べられない人もいます。日本の食文化は変化し、お金を使う機会の中で「食」に対する優先順位が低いなど感じることもあります。

「良いものを食べる」ことに改めて価値を感じて、そして、もっと「良いものを食べる」ことを意識してほしいと思っています。

就農して4年目。野菜は

キュウリをメインにして、タマネギやカブ、カボチャなどを少しずつ育てています。イギリスでは「自分の身体に良いものを食べる」ではなく、環境に負荷をかけないように「環境に良いもの、環境を良くするものを作る」ときが優先されています。

「人間だけの場所ではない。虫もいて、動物もいて、人もいます。循環型の農業をしたい」と話してくれました。

私は、41代続く農家として、先人より繋いできた田んぼの健康状態には常に気を配っています。そして、食べていただく方の口に入るその瞬間までを想像して、安全に配慮し、安心して食べられるお米を届けたいと心がけています。

また、子ども達には、身体を大きくする上でたくさん食べて欲しいと思いますし、お米が作られる過程や食べられるという食の大切さを伝えていきたいと思っています。

また、家のそばのビニールハウスでは二ワトリを平飼いしていて、その卵は、消費者への直接販売のほか、収量に余裕がある時は、道の駅「さくらの郷」や道の駅「ふくしま東和」でも販売しています。

二ワトリに食べてもらうエサも、米ぬかやくず米を発酵させたところに規格外の野菜を入れたり作っています。



生涯にわたる食育

さまざまな体験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践できる力を育むこと。

おとなも子どもも、いきいきと暮らすために食育を通じ、生涯にわたって「食べる力」「生きる力」を育みましょう。
毎月19日には、市公式SNSで食育情報を発信中です。



定例健康相談

健診の結果から、自分の身体を見つめ直してみませんか。保健師・管理栄養士・歯科衛生士が皆さんの相談をお受けします。

詳しくは、6頁、13頁をご覧ください。



地域に健康の「輪」を！

健康推進員とは…

健康づくりに関わる地域のボランティア団体です。

地域の実情に応じてさまざまな活動をしています。特に力をいれているのが、ふくしま食の基本推進運動のテーマのひとつである「主食・主菜・副菜をそろえよう+減塩」です。



二本松市農業振興課
わたなべ かおり
渡邊 佳央里



いたばし じゅんや
板橋 諄也 さん

地

域おこし協力隊として二本松にやって来ました。研修を経て新規に就農し、まだ数年ですが、東和地域でキュウリやネギを中心に野菜を育てています。

土づくりに関しては、堆肥を使ったり、ぼかし肥料を使ったりして、なるべく化学肥料を使わないように気をつけています。育てた野菜は、JAに出荷しているほか、道の駅「ふくしま東和」でも販売しています。

有機農業について「いつかはやってみたい」と思いますが、自分の力量では、まだ先の話になってしまいそうに思います。

東和地域に来て、周りの方々に支えられて、農業をやっているのが「今後は、皆さんに恩返しができるよう頑張っていきたい」と思っています。また、今後は、タマネギなどいろいろな野菜にチャレンジしていきたいと思っています。

健

康的な食生活を実現するために不可欠な『食材』ですが、市民の皆さんには、ぜひ『地元産』に目を向けていただきたいと思います。

今号で紹介されている方々はもちろん、二本松市には美味しい米、野菜、果物、卵、肉などを生産している農家さんが、たくさんいらっしゃいます。天候等に左右される中、より美味しいものを目指してさまざまな工夫をしています。新鮮で美味しい食材が地元

◎問い合わせ：

健康増進課予防係

☎(55)5109

Fax(23)1714

農業振興課農産振興係

☎(55)5117

Fax(22)8533

で手に入るの、とてもありがたいこと。普段あまり生産地を意識していないという方は、これを機に『二本松市産』を手にとっていただければと思います。