

# 元気モリモリだよ!



『食べる力』＝「生きる力」を育む

食育 実践の環（わ）を広げよう！！

「食育」とは、様々な経験を通じて、「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付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みのため、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど食育を通じた「実践の環（わ）」を広げましょう。

## 食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心



(※出典：政府広報オンラインより抜粋)

## 疲労回復／アスパラ

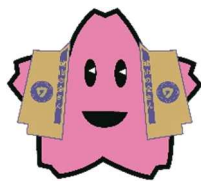


春は「疲れ」がたまりやすい季節です。疲れが溜まっているときに意識したい栄養素として、ビタミン B<sub>1</sub>、アスパラギン酸などがあげられます。新生活の 4 月。美味しいアスパラを食事に取り入れて、疲労回復に心がけたいですね。

- ビタミン B<sub>1</sub>…別名「疲労回復のビタミン」とも言われ、豚肉や穀類（ぬか、胚芽）などに多く含まれます。ニンニク、ニラ、玉ねぎなどと一緒に摂るとビタミン B<sub>1</sub>の吸収率が UP しますので、意識して組み合わせてみましょう。
- アスパラギン酸…たんぱく質を構成するアミノ酸の一種でエネルギー代謝を促進します。卵や魚類や豆類（枝豆、ソラマメ、大豆もやし）などに多く含まれます。このアスパラギン酸は、アスパラから見つかったものです。



# 涌谷町元気モリモリ 食育活動



涌谷町内で食に対して元気な活動をされている方々を紹介していくコーナーです！  
令和6年度第1回目は、涌谷町園芸生産協議 会長の末永寛さんの食育活動について  
紹介します。



## ほうれん草を栽培して市場出荷をしています



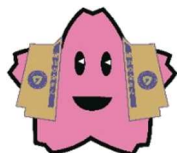
長年やっていると、消費者の野菜に対する考え方や食べ方に昔とは変わってきていることを実感させられます。生産者団体の役員をしている関係上、「消費者からこういうクレームがきています」と市場から連絡を受けます。様々な内容があるのですが、中でも以前にはなかった、「食べると苦い」とか、「しょっぱい」というクレームでした。担当者がお客様対応し、現物を回収してお詫びをするのですが、帰り際「ちなみにどのような調理法をされましたか？」とお伺いすると、多くの方が「電子レンジでチンして…」と答えるそうです。近年時短レシピがもてはやされ、特に若い世代では当たり前のように使われる調理方法ではあるのですが、手軽で簡単である反面、ほうれん草に限ったわけではありませんが、食材の中にはいわゆる「アク」という物が出ます。特にほうれん草は、シュウ酸という成分が人によっては「苦い」「しょっぱい」という感覚が出ます。水でサッと濡らシラップに包んでチンだけではシュウ酸は落とせないのです。「湯がく」ということをすれば、問題はないのですが、お客様の中にはお湯を沸かすことも手間だという方もいます。ほうれん草は湯がく物だと当たり前のようだった私達にとっては考えさせられるクレームでした。今までは消費拡大だけが念頭にあり販売促進をしてきましたが、今後は調理法も含めお客様の意見を聞きながら取り組むべきだと思いました。

電子レンジを使いたい方は、大きめの耐熱容器に水を張り、その中にほうれん草を入れてチンする方法や水を張ったボウルの中に10分程さらしてから（時短にはなりません）取り出してチンする方法でも効果がありますので、ぜひ試して見て下さい。

今の時期は糖分を蓄え、ビタミンやミネラルなどの栄養を豊富に含んで、おいしさが増しているため食べ方次第ではより一層美味しくいただけます。



水にさらすことがポイント



次回は、イオンスーパーセンター涌谷店 久保亮さん  
NPOまち感動クリエイティブ 中島翼さん の活動を紹介します。お楽しみに！

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)

「早寝・早起き・朝ごはん」「毎月19日は食育の日」  
家族そろって食事をしましょう

