



健康づくり推進課：0869-26-5962  
瀬戸内市民病院：0869-22-1234

## 瀬戸内市のおいしい「食」を楽しもう

「身土不二」という言葉を知っていますか。これは、「人の身体は、住んでいる風土や環境と切り離せない。地元の旬の食べ物や伝統食が身体に良い」という意味の言葉です。

### 地元産物を購入する意識

本市は農業・漁業が盛んなことから、直売所やスーパーなどで新鮮な地元産の食材を購入することができます。

しかし、若い世代での地元産物の購入意識は低く、平成22年度に行った市民まじづくり意識調査でも、地元産かどうかを意識して食材を購入すると回答した人の割合は、農産物・水産物とも50歳代以上では約70%だったのに対し、40歳代以下では約50%となっています。

### 体と環境にやさしい地産地消

地域で生産された農水産物をその地域で消費する「地産地消」は、流通過程が短いので、ビタミン・ミネラルなどの栄養素の損失が少なく、体に必要な栄養素を多く摂取することができます。また、新鮮なうちに調理することができ、おいしく食べることができ、おおいしく食べることもできます。食事はおいしく食べてこそ、心の恵みとなり、そしてより良く消化・吸収されて元気な体を作ることができます。

さらに、輸送エネルギーとCO2排出量の削減にもつながります。



家庭科の授業でしらもあえづくり

がり、環境にもやさしい取り組みといえます。

### 郷土料理を作ろう

瀬戸内市には、どどめせや南瓜雑煮、しらもやいげすなどの海藻を使った料理、魚を使ったかけ飯など、郷土料理がたくさんあります。しかし、調理に時間がかかる料理が敬遠されるようになったことや、嗜好が変化したことなどにより、郷土料理を作る人が

が少なくなってきました。

郷土料理は、地元でたくさんとれる食材をおいしく食べるために考えられた料理で、栄養学的に体に良い料理がたくさんあります。また、嗜好の変化に合わせて、使用する調味料などを変えて引き継がれている料理もあります。市内では、子どもたちに郷土料理を学んでもらうために、家庭科の授業に取り入れる学校もあります。家庭でも、地場産物カレン

ダーを参考に、地元産の旬の食材を使った郷土料理を作ってみませんか。自分なりの工夫を加えてみるのも楽しいですね。

地域などで行われている食に関わる行事にも、郷土料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。

市では、献立の提供や、協力できるボランティアグループの紹介などを行っています。お気軽にご相談ください。

■問い合わせ先  
健康づくり推進課

### 瀬戸内市の地場産物カレンダー

品目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
米												
かぼちゃ(南瓜)												
冬瓜												
ソメソメ(ハス栽培)												
キャベツ												
白菜												
馬鈴薯(じゃがいも)												
マッシュルーム												
アスパラガス												
ブロッコリー												
きゅうり												
レタス												
なす												
里芋												
黒大豆												
西瓜												
びどう(ビオネ等)												
みかん												
レモン												
メロン												

  

品目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
かき												
メバル												
ゲタ												
あなご												
いかなご												
あみ												
からえび												
さわら												
まなかつお												
わたりがに												
かれい												
ままかり												
すずき												
ちぬ(黒鯛)												
なまこ												
海苔												
石もちじゃこ												

■出荷時期 ■旬(ピーク)

- ◆材料(4人分)
- キャベツの葉(6枚)
  - しめじ(100g)
  - もやし(100g)
  - むきエビ(100g)
  - 酒(少々)
  - 砂糖(大さじ2)
- A
- 酢(大さじ3)
  - しょうゆ(大さじ1/2)
- B
- しょうが汁(小さじ1)
  - 塩(少々)
  - ごま油(大さじ1/2)
  - こしょう(少々)
- C
- 酢(大さじ2)
  - しょうゆ(大さじ1)
  - 砂糖(大さじ1)
  - ごま油(少々)

- ◆作り方
- ①キャベツは堅めにゆで、ざるにあげて水気を切る。軸を薄くそぎ取り、Aを振りかける。
  - ②むきエビは背わたを取り、さっとゆでる。
  - ③しめじは石づきを取って小房に分ける。ぬるま湯でさっと洗って鍋に入れ、酒を振って炒る。もやしは根を取り、空炒りする。
  - ④②と③を混ぜ、Bで下味をつける。
  - ⑤①のキャベツの葉を広げ④のをせてしっかりと巻く。3cmの厚さに切って器に盛り、混ぜ合わせたCをかけていただく。

### 今月のレシピは

藤原笑子さん(瀬戸内市栄養委員会船支部)です



野菜があと1品欲しいときや、ちょっとした酒のつまみとして冷蔵庫に入れておけば、切ってタレをかけるだけですぐ間に合います。中に巻く具は、家にあるものや好みのもので、さまざまに工夫して楽しんでみてください。

### 栄養士からのワンポイント

キャベツは瀬戸内市の特産物です。キャベツにはさまざまな抗酸化物質が含まれていて、免疫力を高める効果があります。抗酸化物質の中には熱に弱いものがあるので、生で食べるのが一番のおすすめです。冬キャベツを丸のまま保存したいときは、芯を包丁で切り抜き、水で湿らせたキッチンペーパーなどを詰めてからポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存します。1日おきぐらいでキッチンペーパーを取り替えると更に長持ちします。切ったものはラップでしっかりと包み、冷蔵庫で保存してなるべく早く食べましょう。

### 病院コラム インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる急性感染症で流行性感冒(流感)とも呼ばれます。発病すると、高熱、筋肉痛などを伴う強い風邪症状があらわれます。小児や高齢者、基礎疾患を持った人では脳症や肺炎などの二次感染により死亡することもあります。流行期にはワクチンの予防接種をし、できるだけ人ごみに入るのを避けましょう。外出時には、帰宅後に手洗いやうがいをきちんと行ってください。ウイルス検査は、感染していても発熱直後は陽性には出ませんので、半日後ぐらいに受診するようにしましょう。(内科医 白石高昌)



■問い合わせ先 瀬戸内市民病院