

まめとく減塩協力店をご利用ください

## まめなかな

飛騨市飛まわり会の活動について

飛騨市には、市民全体の食生活や減塩を応援する「飛騨市飛(ひ)まわり会(通称飛(ひ)まわり会)」という団体があります。飛まわり会は「飛騨市食生活改善推進員」で、皆さんの食生活をより良くしようと、現在約70人で活動してみえます。

飛まわり会の活動は、どなたでも参加できます。もとは、食生活の改善を目指す全国組織でしたが、飛騨市では、市の課題である減塩に取り組んでいただけるように飛騨市独自で活動を支援しています。

飛まわり会は、講習会や調理実習、試食など、食を通じて市民の皆さんに健康の大切さや、具体的な食生活の改善をお伝えしています。残念ながら、昨年からはコロナ禍で、活動がなかなかできないのが現実です。そんな中、今年度は、減塩や地域に昔から伝わる料理など、皆さんが親しんでいるメニューをレシピ集にまとめました。レシピの中には減塩商品を使った新しいものもあります。

食は、私たちの体を作っていく大切な生活習慣です。大事な食を通じて地域の伝統や食習慣を守っていけるよう飛まわり会は活動しています。今年の「まめなかな」は、飛まわり会のレシピ

集よりメニューをお伝えしていく予定です。

飛まわり会と一緒に活動して下さる方をお待ちしています。活動に参加されたい方は、最寄りの飛まわり会員か、古川町保健センターまでお問い合わせください。

▼河合支部の飛まわり会員の皆さん



問 古川町保健センター  
☎ 0577-73-2948

## 飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

みんなで活かして  
楽しい毎日!

### ツクシ

もうすぐ春本番。スギナがたくさん生える頃になります。出始めは特に「ツクシ」と呼ばれています。

ツクシはご存知ですね。ツクシが出た後、緑色の細い葉のスギナが出てきます。

ツクシは、色んなところに生えるたくましい生命力そのままにミネラル豊富です。春先、野山の動物は好んでツクシを食べるそうです。栄養があることを知っているんですね。

生薬であるため、利尿作用に優れ、腎炎、膀胱炎、浮腫などに効果

があります。スギナもそうですが、一緒に飲んでいる医薬品の効果が悪くなる働きがあります。ツクシを食べたり、スギナ茶を飲むといつもより効くようになるのです。ただ、この働きは良い方にも悪い方にも影響しますので、飲む医薬品によっては注意が必要です。

気になる場合は薬を飲むのを1時間ほど後にしてください。

和え物、炒め物、佃煮などで食べればおいしくその栄養を体に取り入れることができます。そのため、幼児やお年寄りの栄養食にもなりません。また、去痰の効果もあります。また、これからの時期、花粉症に悩まされる方も多ですが、このツクシをそのまま炒めてしょうゆなどで味付けして数回食べると、なんと花粉症が軽くなる人もいたそうです。試してみたいところですね。

料理の際にはあまり茹ですぎたり

しないことがポイントです。例えば、片栗粉をまぶして、から揚げにするとミネラルなどが出すぎずいいそうです。特に頭部に青緑の胞子が詰まったものを採取すると食感が少しザラザラするかもしれませんが、よりミネラルが多くおいしく、春を感じられるでしょう。

ツクシのうちに食べたい方は見つけたら早めに採りましょう。いつの間にかスギナになっていますよ。



出典：村上光太郎「薬草を食べる」

問 地域振興課  
☎ 0577-62-8904