



「スマートミール」とは、健康に資する要素を含む、栄養バランスのとれた食事の通称です。

▼一食の中で主食・主菜・副菜がそろっている。▼野菜がたっぷり。▼食塩のとりすぎを避ける。▼禁煙など店舗も健康的な食環境である。などが配慮された食事の認証制度のことをいいます。

このスマートミールの「健康な食事・食環境」認証制度は2018年より始まり、日本栄養改善学会・日本高血圧学会など、13の団体により審査・認証されます。

第4回である今年は、129の事業所が認証され、その1つに株式会社飛騨ゆい「ゆうわ〜くはうす」(河合町)の「マグロ朴葉焼定食」が飛騨市で初めて認証されました。

この定食は、地元の朴葉みそを使用し、朴葉と味噌の香りが食欲をそそる一

品です。

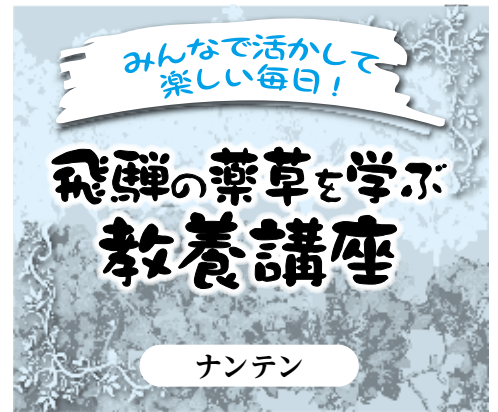
減塩と聞くと「味が薄いのでは？」と思われがちですが、これまでの調味料を、減塩調味料とブレンドしたものに変わることによって、減塩と感じない味付けとなっています。ぜひ、一度味わってみてください。

市では減塩チャレンジプロジェクトを推進しています。市民の皆さんに健康的な食事を手軽に食べていただけるよう、スマートミール認証に取り組む店舗を支援していきます。



▶ゆうわ〜くはうすの「マグロ朴葉焼定食」(栄養量・エネルギー)  
838カロリー・たんぱく質  
38・4グラム・脂質 23グラム・炭水化物 112・8グラム・食塩相当量 2・9グラム・野菜量 265グラム

問 古川町保健センター  
☎ 0577-73-2948



秋が深まるにつれ、野山の景色も黄色やオレンジが増えて緑色が少なくなってきました。薬草としては1年の終盤に差し掛かってきました。

これから雪が降ってもナンテンの鮮やかな赤い実を見つけることができず。のど飴の名称などでも有名なナンテン、ナンテンの赤い実は咳を止めて熱を下げ、体を健康にする働きがあります。

実を乾燥させておいてそれを煎じて飲むことを続けるとさまざま炎症を抑えてくれます。喘息や百日咳、疲れ目や視力減退、酒の毒にも効果があります。黒豆を加えると効果がアップします。飲むときにハチミツやレモン汁を加えると飲みやすくなりますよ。

ナンテンと言えば赤い実が浮かびますが白い実もあります。どちらも効果に差はありません。見つけたら採取し乾燥して保存しましょう。乾燥しているような感じのナンテンの実ですが、大丈夫だろうと採ったまま放置していると黒く

変色したりカビてしまいます。速やかに乾燥しましょう。

試しにホワイトリカーに漬けてみましたが、赤い実だったのにでき上がったものは結構濃い茶色になりました。飲んでみると苦味とわずかなえぐみを感じられます。さまざまミネラル分がこれらの効果を発揮するのでしょうか。

ナンテンの実は10月頃から3月頃までみることができますが、冬場に餌がない鳥たちが見つけるとあっという間に食べてしまいます。採ることができないナンテンの実があるなら、鳥たちと早いもの勝ちの競争です。

ナンテンの葉にもさまざま効果があります。煎じた液は扁桃腺、口内炎、喉の痛み、口臭など口の中のトラブルを解消してくれます。意外な活用として、魚を煮るときにナンテンの生葉を少し入れると持ちがよくなるそうです。

風邪のはやるこれからの時期、ナンテンの効果も期待したいですね。



村上光太郎「薬草を食べる」より

問 地域振興課 ☎ 0577-62-8904