

まめなかな

飛驒の暮らしと食塩

突然ですが、昨日の晩ご飯は何を食べましたか？また、普段何を食べることが多いでしょうか？

飛驒地域では冬の寒さが厳しいことや、峠などで地理的に分断されていることから、食べ物を塩で保存する文化が発達してきました。漬物や塩いか、塩ブリ、醤油味の団子など、普段の食事や特産品を思い浮かべてみても塩辛いものが多いのではないかと思います。

各都道府県の栄養摂取量の調査結果を見ると、全国的にも寒い地域や海のない地域では食塩摂取量が多くなっています。この結果に飛驒地域の食塩摂取量を当てはめてみると、1位の岩手県より多くの食塩を摂っていることがわかります(表1)。

表1

	都道府県	平均値(g)
★	飛驒地域	12.7
1	岩手県	11.9
2	長野県	11.8
3	山形県	11.3
21	全国	10.4
28	岐阜県	10.2
48	沖縄県	8.6

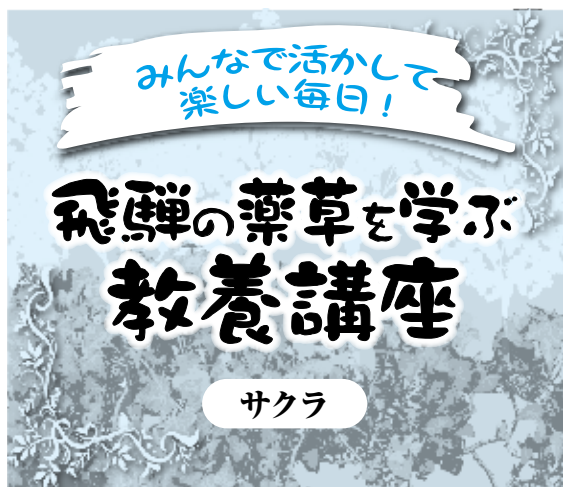
H24 国民健康・栄養調査
(第4部 都道府県別結果)

H23 岐阜県 県民栄養調査

が上がる、というイメージを持つ方が多いのではないかと思います。実は他にも、腎臓病や糖尿病などさまざまな病気に関係することが分かっています。このような背景から、最近「減塩」が注目を集めています。スーパーなどで減塩商品を目にすることも増えたのではないのでしょうか。

今年度から飛驒市では、特定健診と若者健診、中学校3年生健診の受診者に尿中の塩分排泄量の検査を行います。また、健診よりも簡単な方法ですが、3歳児健診と保育園長児に対しても尿中の塩分排泄量を測定する予定です。尿中の塩分量は食事で摂った食塩の量を反映するといわれています。ぜひ健診を受け、家庭で摂っている食塩の量を確認していただければと思います。

減塩



サクラのシーズンになりましたね。

サクラでイメージできるものは、パッと考えるだけでも、春の訪れ、祭り、花見、日本…たくさんありますね。そのサクラも実は薬草なのです。

サクラは葉、樹皮、花と広く使用できます。樹皮は皮を剥ぎ、外皮を取り去った内皮を使用します。ただし、剥ぐのは夏、しかももう切り倒すような木でないと、サクラは皮を剥いだらそこから病気になるってしまっほほどデリケート。なのでどこでも何でも剥かさないように注意してください。

そんな皮には皮膚病、腫物、魚やキノコの中毒、腸炎、咳止めに効果があります。

剥かせるような皮がなくても、皮にじむ樹脂をアルコールに溶いて、ハチミツを加えて飲むと喉を潤して痰が切れるようになります。長く飲み続けると顔色がよくなり、食欲が増します。これなら木を枯らす心配もなく採取できますね。

サクラの葉は、煎じた液を入浴剤にすると、

あせもや皮膚のかゆみを治すことができます。

また、塩漬けやてんぷらにするとよい香りが楽しめます。桜餅がその例ですね。もちろんそのまま生で食べることもできます。乾燥させて粉にして、いろんなものに混ぜてもいいですし、意外なところでは生葉を他の葉と混ぜて青汁をつくるという香りがつくのでおいしくいただけます。サクラの葉が入った青汁にハチミツをまぜて飲むと、風味も良くとても体に良さそうですね。花はチラシ寿司など様々な活用方法が知られているので、ここでは割愛します。

見るだけだと思っていたサクラが実は様々な活用ができる薬草だとわかっていただけただけでしょうか。今年は様々な方法でサクラのよい香りと効能を活かしてみしましょう。



(村上光太郎「薬草を食べる」より)