

御食国 若狭おばまの 食材めぐり

■問い合わせ 農林水産課 ☎64・6024

第8回

タケノコ



【写真】(上) 収穫したばかりのタケノコ (左) タケノコを傷つけないよう、クワで丁寧に収穫する様子

加斗地区の勢浜で生産されているタケノコは、かつて市外の市場でも取り引きされた小浜の名産品。皮の上から見てわかる色の白さと、えぐみの少ない味、歯ごたえのある食感が特徴です。

生産者は、おいしいタケノコを育てるために、間伐と親竹の入れ替えを行うなど、日頃から山を管理しています。4月初旬から中旬頃の収穫時期には、地面のわずかなひび割れや盛り上がりなどの変化を見極めて、土に埋まったタケノコを掘り起こします。

タケノコには、よく収穫できる表作の年と、あまり収穫できない裏作の年が交互に訪れます。生産者によると、裏作の年は数少ないタケノコの収穫を見送ることで、翌年の表作の年により多くの収穫を期待することができるということです。

近年では、勢浜が名産地であることを知っている人も少なくなりましたが、勢浜のタケノコを毎年楽しみにしてくれる人もいます。一生懸命育てた新鮮なタケノコは、シャキシャキした食感で、炊き込みご飯や煮物に最適です。ぜひご賞味ください。

【生産者の思い】

きりり!小浜人

子育てに悩むママの受け皿に

ヨガと、手遊びやピクニックといった親子で一緒に楽しめる活動を行う「ヨガピクニックママサークル」。代表の井上さんは、昨夏に夫の転勤で小浜に引っ越してきて「育児には、ママ自身が楽しみを見つけ、悩みを共有して、心に余裕を持てる場が必要」と、今年1月に仲間5人でサークルを立ち上げました。井上さんは「活動が重荷にならないように、あえて会員登録や参加予約といった仕組みを無くしている」と語り、「参加するうちに、自分から企画を提案したり、趣味や特技を生かして講師

を務めたりするママもいて、『活動を楽しんでくれているんだな』と実感しうれしくなる」と笑顔を見せます。参加者の約8割が市外や県外の出身で、「慣れない土地で子育てに悩むママたちの受け皿になりたい」と言う井上さん。「今後も子どもの成長を見守りながら、ママも日々の暮らしを楽しみサークルにしたい。地元ママもぜひ参加して、小浜の良いところを教えてください」と呼びかけました。

活動はインスタグラムで発信中。「#ヨガピクニックママサークル」で検索。



ヨガピクニック ママサークル
井上 佳音里 さん
(39歳・雲浜一丁目)

※部活動紹介企画「燃えろ!青春!部活道」は、新型コロナウイルス感染症の影響により休載します

健康 生活のつづら

免疫について

ウィルスが世間を騒がせており、毎日さまざまな情報が飛び交っていますが、今重要なのは「自分の身を守るためにできることは何か」を知っておくことです。手洗い・うがい・消毒などは普段から気をつけていると思いますが、万が一ウィルスが体に入ってしまった場合、ウィルスに対応する特効薬のようなものはありません。

その時に最も重要になるのは、私たちの体に備わっている「免疫」です。免疫とは、ウィルスと病原菌から体を守り、戦う抵抗力です。この免疫を低下させず高めておくことがとても重要になります。

免疫と生活習慣

突然ですが、次の6つの項目の中で、1つでも自分に当てはまることはありませんか。①高齢者・乳幼児・妊婦である ②日常的に激しい運動をする ③ストレスのかかる環境にいる ④睡眠が不足している ⑤生活リズムが不規則になっている ⑥野菜やタンパク質をあまりとらない



小児科
島田 舞子 医師

杉田玄白記念 公立小浜病院
■問い合わせ ☎52・0990

免疫力は、年齢のほか②③⑥に関する運動・ストレス・睡眠・食事など、生活習慣と密接に関わっている点が多いと言われており、自分では健康だと思っても、知らないうちに免疫力が低下していることがあります。自分の生活習慣を一度見直し、免疫力を高めましょう。

たくさん笑って過ごすこと

免疫力を高める方法について、「適度な運動」「バランスのよい食事」「適度に体を温める」などはもちろんですが、日常のちょっとした心がけで免疫力が高められるとも言われています。それは「ストレスなく楽観的に過ごす」、「よく笑うこと」です。日々を楽しく、たくさん笑って過ごしている人は病気にかけにくいのです。不安の多い今だからこそ、情報に振り回されずに、いつも通り規則正しく、楽しく笑って過ごしてウィルスに負けない健康な体づくりを目指しましょう。