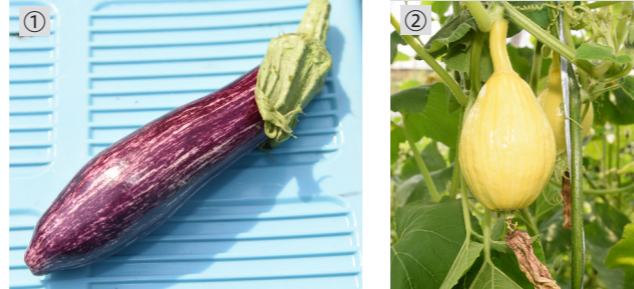


# 御食国 若狭おばまの 食材めぐり

■問い合わせ 農林水産課 ☎ 64・6024



①しま模様が特徴的なゼブラナス。加熱するととろけるような食感を楽しめる②コリンキーは、国内で品種改良されたカボチャの一種。生食や浅漬けにして食べられる③スイスチャードは別名「虹色菜」。茎や葉脈が赤・紫・黄・オレンジなどさまざまに色付く

第10回

## 西洋野菜

皆さんは、黄色のズッキーニを食べたことはありますか？ほかに、ゼブラナス（写真①）やコリンキー（同②）、スイスチャード（同③）など、どれもあまりなじみのない色や形、名前を持った野菜ではないでしょうか。

西洋野菜は、主に明治時代以降に欧米から日本に導入された野菜のこと。個性的な色や形が特徴で、初めて出会うユニークな野菜は料理の幅を広げてくれます。近年は国内で栽培に取り組む農家も増え、小売店などで見かける機会も多くなりました。

市内では、今年1月に地域おこし協力隊に就任した小山直紀さん（写真④）が、市内農家の指導のもとで、有機農法による西洋野菜の栽培に取り組んでいます。

生産・流通量はまだまだ少ないですが、スーパーなどで見かけたらぜひ、手に取ってみてください。

今年から、有機栽培による野菜作りを学ぶため、小浜市の地域おこし協力隊に就任しました。就任前に東京都内で飲食店を経営していた経験を生かして、飲食店のニーズを踏まえた野菜を生産し、市内飲食店の方と協力しながら、一緒に小浜の食を盛り上げていきたいです。

【生産者の思い】

## きりり！小浜人

### 支援通じて「食のまち」をPR

若狭高校3年生の村宮さんは、新型コロナウイルス感染症の影響で学校が休校となる中、4月に市内飲食店のテイクアウト（持ち帰り）情報などをまとめたページをインターネット上に立ち上げました。もともと、まちづくりやボランティアに興味があったという村宮さん。「飲食店の支援はもちろん、地元食材を使った店を紹介することで、『食のまち』である小浜のPRにもつながると思った」と、各店舗から寄せられた情報を元に、弁当や丼、刺身やピ

ザ、菓子などといった多彩なメニューを写真と文章で紹介しています。中には、取り組みを知って休業を思いとどまり、持ち帰りを始めた店も。「お店の人からたくさん喜びの声を頂き、私もうれしくなりました」と笑顔を見せる村宮さんに、今後について尋ねると、「自分の長所は、何事も途中で投げ出さないところ。休校が明けた後も、情報発信を続けるとともに、持ち帰り商品の写真コンテストなどの新たな企画にも取り組んでいきたい」と話してくれました。



「食のまち小浜テイクアウト情報」開設者

むらみや しおり  
**村宮 汐莉 さん**

（若狭高校3年生）

※写真撮影に際して、一時的にマスクを外しています  
※「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

### 尿路結石予防のための 食事療法

#### かかる人が多い「尿路結石」

尿路結石は男性では7人に1人、女性では15人に1人が、一生に一度はかかると言われる疾患で、当科の入院患者のうち約23%を占めます。

また、年齢別罹患率では男性のピークは50歳代、女性では60歳代と高齢化が進んでおり、今後は高齢者の尿路結石が問題になると思われます。

#### メタボリック症候群との関連

尿路結石の96%を占めるのは、腎臓・尿管に結石がある上部尿路結石です。

尿路結石症全国疫学調査によると、上部尿路結石症の年間罹患率は2005年まで増加傾向でしたが、2015年の調査では、ほぼ横ばいとなっています。原因のひとつとして、メタボリック症候群予防の啓発により、摂取カロリーが減少したからと考えられています。



泌尿器科  
鈴木 裕志 医師

杉田玄白記念 公立小浜病院  
■問い合わせ ☎ 52・0990

そのため、メタボリック症候群と結石には関連があり、食生活の改善により結石形成を抑制できる可能性があります。

#### 野菜の調理はひと工夫を

結石予防のために、推奨されることは、次の3点です。①水を1日2000ミリ以上飲む ②カルシウムを適量とる（1日600〜800ミリ） ③結石形成を促進するシウウ酸やプリン体、塩分を多く含む食品をとり過ぎない

※100gあたりのシウウ酸含有量が多くの食品は、ホウレンソウやキャベツ、レタス、ブロッコリー、カリフラワーなどの野菜や、玉露や抹茶、煎茶、番茶などのお茶です。野菜はゆでるとシウウ酸を半分減らすことができますので、調理方法を工夫して、結石予防の食事を行ってみてください。

※参考 尿路結石症診療ガイドライン2013年版