

【特集】 冬こそ野菜を食べよう



飯田市食生活改善推進協議会の皆さん

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の方の食生活改善を中心とした、健康づくりの輪を広めることを目的に活動しています。地元野菜を使用した郷土料理の講習や親子対象の料理教室なども開催しています。

冬こそ野菜を食べよう！

もっと
食べよう
おやさい



冬は体調を崩しやすくなる季節です。旬の野菜を食べ、元気な体をつくりましょう！
野菜に含まれる**ビタミン**や**食物繊維**は、**体内では作り出せず**、体内に留まる時間も短いため、毎日食べることが大切です。

野菜に含まれる栄養素

栄養素	はたらき	含まれる野菜
β-カロテン (ビタミンA)	皮膚やのど、鼻などの粘膜を正常に保ち、ウイルス感染を予防する	ニンジン、カボチャ、ホウレンソウ、コマツナ、ダイコン(葉)、ネギ(葉)
ビタミンC	体の酸化を防止する働きがあり、動脈硬化や高血圧を予防する	キャベツ、ダイコン、ブロッコリー、ジャガイモ、ピーマン、ネギ
ビタミンE	過酸化脂質の発生を防ぎ、老化を防止する	カボチャ、ホウレンソウ
ビタミンK	血を固める作用があり、骨を丈夫にする	ニラ、シソ、パセリ、ネギ(葉)
食物繊維	繊維が便通をスムーズにするため、腸をきれいに保つことができる	ゴボウ、ニンジン、ブロッコリー
カリウム	とりすぎた塩分を排出する作用があり、高血圧を予防する	ジャガイモ、サトイモ、サツマイモ、レンコン、シュンギク

おすすめの冬野菜を紹介します！



ビタミンCが豊富です。でんぷんを分解する消化酵素がありますが、この酵素は熱に弱いので大根おろしで食べるのがおすすめです。葉の部分はβ-カロテン、カルシウムがたっぷり含まれます。



白い部分はビタミンCが豊富で、葉はβ-カロテンに富み、ビタミンKも含まれます。煮ても焼いても薬味でもおいしく食べられます。



食物繊維が多く、β-カロテン、カリウム、カルシウムが豊富です。鍋の具材のほか、やわらかい葉はサラダにしてもおいしく食べられます。

その他



など



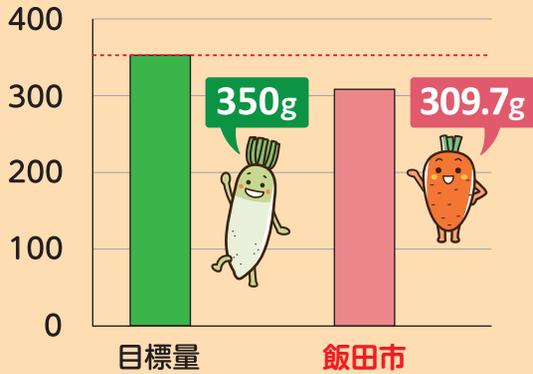
よく噛んで食べることでむし歯や歯周病予防にも効果があります！

● どのくらい野菜を食べたらいいの? ●

健康な生活を維持するためには「1日350gの野菜の摂取」が目安とされています。



野菜摂取量 (g)



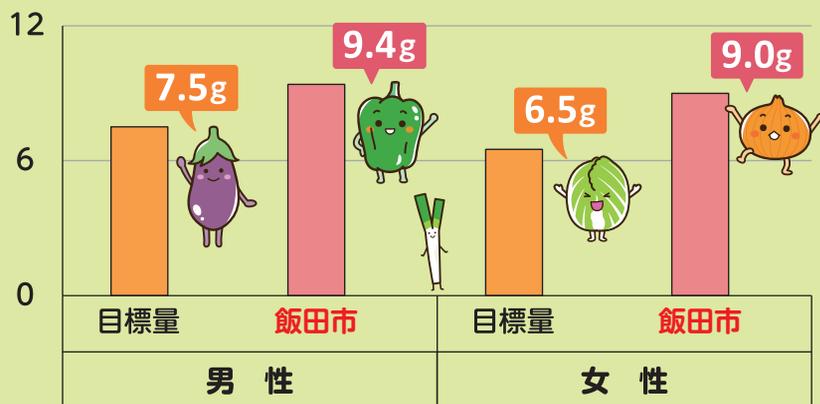
このくらい不足しています。
(ほうれんそうだとこのくらい)



厚生労働省では、1日に350gの野菜摂取を推奨しています。令和5年度の調査では、飯田市民の平均野菜摂取量は1日当たり309gでした。緑黄色野菜（ほうれんそう、ニンジン、カボチャなど）と淡色野菜（ダイコン、ハクサイ、ネギなど）をバランスよく摂取することも大切です。いつもの食事にもう1品、野菜メニューを取り入れるようにしましょう。

● 野菜を食べると高血圧を防ぐことができます ●

食塩摂取量 (g)



野菜には、取りすぎた塩分を排出させる栄養素「カリウム」が含まれています。飯田市民の塩分摂取量は厚生労働省が定める目標値（男性7.5g、女性6.5g）を上回り、男性9.4g、女性9.0gとなっています。塩分の取りすぎは高血圧につながります。薄味を心掛けるとともに、野菜を意識して食べるようにしましょう。

冬野菜を使ったオススメレシピ

サバ缶とシュンギクのサラダ

【材料・作り方】★ 2人分

- サバ缶（水煮）…80g
- シュンギク…40g
- 紫タマネギ…35g
- ニンジン…20g
- プレーンヨーグルト…大さじ1.5
- マヨネーズ…大さじ1
- こしょう…少々

- ①シュンギクは葉をつんで食べやすい大きさに切る、茎は斜め薄切りにする。紫タマネギは薄切りにする。ニンジンは3cmの長さの千切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③①を混ぜ合わせて器に盛り付け、汁気を切ったサバ缶をのせて、②をかける。

シュンギク

【選び方】

葉先までピンとしていて、緑色が濃く鮮やかなもの。独特の香りが強いほど新鮮です。



【カロリー／塩分相当量(1人分)】
120kcal／0.5g

強い香りが苦手な方は
サラダやかき揚げなどに
すると食べやすいですよ！

Point



冬野菜のあんかけうどん

【材料・作り方】★ 4人分

- うどん…4玉
- 鶏もも肉…200g
- 油揚げ…2枚
- ハクサイ…100g
- ニンジン…80g
- 長ネギ…100g
- シイタケ…2個
- シメジ…2分の1パック
- ショウガ…2かけ
- だし汁…1000ml
- 薄口醤油…大さじ3
- みりん…大さじ3
- 塩…ひとつまみ
- 片栗粉…大さじ3
- 水…大さじ4

- ①鶏もも肉を一口大に切る。油揚げ、ニンジンは短冊切り。ハクサイの芯は1cm幅、葉はざく切り。長ネギは斜めに切る。シイタケは薄切り、シメジは石づきを取り除く。ショウガはすりおろす。
- ②鍋にAを入れて煮立ったら鶏肉、油揚げ、ハクサイの芯、ニンジン、シイタケ、シメジを加えて5分程煮る。
※この間にうどんを湯通ししておく。
- ③野菜に火が通ってきたらハクサイの葉、ネギを加えて葉が柔らかくなるまで煮る。
- ④水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛ったうどんの上にかける。
- ⑤おろしショウガを乗せて完成。



【カロリー／塩分相当量(1人分)】
468kcal／2.9g

野菜や肉はお好みのもの
に変えてもOK！
ショウガとあんかけの
効果でポカポカに♪

Point



● 飯田市が進める「食育」の取り組み ●

「食育」とは、食に関する知識と食べ物を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する『生きる力』を育むことを言います。飯田市では食育の推進に取り組んでいます。

食育で育てたい『生きる力』

- ① 心と身体の健康を維持できる
- ② 食事の重要性や楽しさを理解する
- ③ 食べ物の選択や食事作りができる
- ④ 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- ⑤ 日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥ 食べ物や作る人への感謝の心をもつ

第4次食育推進計画
【スローガン】



域産域消で結いの **あさ** **はん** **だ**
朝・飯・田!
いつもの食事に野菜をプラス

離乳食の作り方
や郷土料理のレ
シピを動画で公
開中!



…………… 保育園では ……………

各園で育てた野菜や米などを収穫し、給食で調理して食べています。小さいころから農業体験をすることで食べ物や作る人への感謝の心を育てます。



● 三穂保育園スイカとジャガイモの収穫



● 川路保育園オクラ収穫



● 鼎みつば保育園稲刈り

…………… 小中学校では ……………

給食で旬の地元野菜を使うように意識しています。農家から採れたての野菜を仕入れ、旬の食材について青果店から情報をもらうようにしています。



● 竜峡調理場での受け入れ



● ニンジン農家の本庄さん

…………… 保健課では ……………

8月31日の「やさいの日」に合わせ、Instagramで地元野菜を使ったレシピの写真を募集しました。

 飯田市食育推進
公式Instagram



問い合わせ：保健課 内線5537

飯田丘のまちフェスティバル サブカルチャー大集合



丘フェスPR大使の高木美佑さん(写真中央左)



キャラクターになりきるコスプレヤーの皆さん

11月3日、第15回飯田丘のまちフェスティバルが開催され、県内外から約4万人が来場しました。PR大使を務める声優の高木美佑さんが、ミニライブで会場を盛り上げました。

コスプレヤーによるランウェイや痛車・名車の展示、世界一長い鉄板を使った焼肉の提供やさまざまなコーヒーを楽しめるコーヒーフェスティバルなど多種多様な催しがありました。

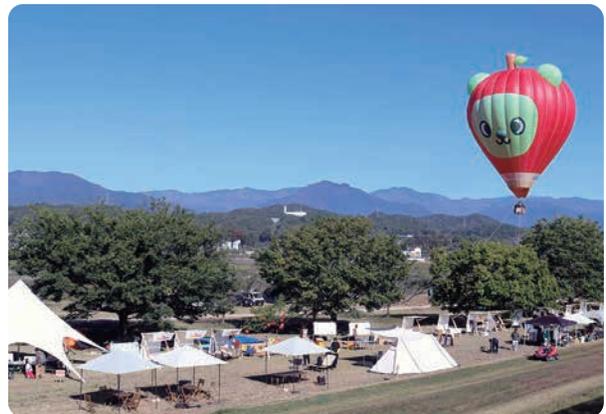
峠の国盗り綱引き合戦 4年ぶりの再会



信州軍、遠州軍の関係者がそろい踏み(10月22日)

「国境」を決める峠の国盗り綱引き合戦がヒョー越峠で開催され、激闘の末、信州軍が勝利しました。これで信州軍の通算18勝15敗となり、静岡県側に「国境」を広げることができました。

龍江バルーン2023 大空からの眺め



長野県PRキャラクター「アルクマ」型熱気球

10月22日、水辺の楽校(龍江)で熱気球体験などが行われました。秋晴れにも恵まれ、大人も子どもも、普段とは違う空から見る飯田市の景色を楽しみました。



エシカル消費の推進 できることから始めよう

POPを掲示する県小学校の児童(10月30日)

- 県小学校「わくわく環境クラブ」が、食品ロスについて学習しました。「食品ロス削減」や「てまえどり」を呼びかけるカード(POP)を作成し、スーパーに掲示しました。
- 「食品ロス」をテーマにしたシンポジウムが開催されました。高校生パネリストからは、シャモの飼育実習で学んだ「命をいただくこと」についての発表がありました。



エス・バードで行われたエシカルシンポジウム(10月29日)

三遠南信サミット 3地域の活性化を図る



飯田市、豊橋市、浜松市の市長と商工会議所会頭(10月30日)

浜松市で第31回三遠南信サミットが開催されました。南信州・東三河・遠州地域の行政、商工関係者などが参加して、関係人口の拡大や地域ブランド力の向上について話し合いました。

全国女性消防操法大会 18年ぶりの出場



競技開始前に整列する選手たち(10月21日)

消防ポンプの操作技術を競う全国大会が東京都で開催され、飯田市消防団女性隊が出場しました。7月から週3回のペースで練習を重ねてきた成果を発揮することができました。

現代版 養生訓

歯根のう胞



歯科口腔外科
やまだ けんじ
山田 憲司 医師

歯根のう胞とは、歯の神経が細菌により壊死してしまっている歯や、すでに神経の治療を行っている歯の根の先に生じる袋状の病変です。

むし歯が進行すると、細菌が歯の神経に到達し、神経を壊死させます。痛みを伴う大きなむし歯ができた場合には、歯科医院で神経を取る治療を行うと思えます。歯の神経に感染が生じると、細菌は歯根の先にまで到達して、そこで少しずつ増殖していき、最終的には、歯根のう胞を生じてしまうのです。

小さいものは無症状なことも多いですが、大きくなると歯肉におできの様な物(瘻孔)を生じたり、噛ん

だ時に違和感や痛みを生じる事があります。レントゲン撮影にて根尖周囲の歯槽骨が円形に抜けていることで、発見されることが多いです。

治療法としては、小さい場合は被せ物や詰め物を削って、根管内から清掃、洗浄、消毒を行う根管治療を行います。症状がなくなれば、再度薬剤を詰めて被せ物や詰め物をします。また、大きいう胞の場合は直接のう胞の摘出を行います。麻酔をして、のう胞付近の歯肉を切開し摘出を行い、感染源である歯根を削合する歯根端切除という方法を行います。前述の治療を行っても予後が悪い場合や治療ができない場合には、抜歯

となるケースもあります。

よく、歯根のう胞について、予防法を聞かれるのですが、残念なことに、歯根のう胞については特に予防法がありません。すべてはむし歯から始まることであり、一度、神経に感染が生じてしまうと防ぐことができないのです。そのため、むし歯にならないように日々の予防を行う事が何よりも重要です。



飯田市立病院
〒395-8502 飯田市八幡町438
TEL.0265-21-1255

Vol.34

市長室から

市長 佐藤 健

空をこえて、ラララ



今年の妻からの誕生日プレゼントは、鉄腕アトムをあしらったネクタイ。結婚式で立会人代表(仲人のようなものです)をお願いした片山善博さん(当時、鳥取県知事)が、「勝負ネクタイ」として鉄腕アトムのネクタイを愛用していたことを思い出して贈ってくれました。

鳥取県は、当時も人口最小県。片山さんも、ここぞというときに鉄腕アトムのネクタイを着けて、「なりは小さくとも、十万馬力だ」と自らを奮い立たせていたのかもしれない。

アトムは、「星のかなた」を目指して飛んでいきましたが、飯田市では、もう少し地上に近いところで、ドローンや空飛ぶ車などの「次世代エアモビリティ」

をリニア駅からの二次交通の手段などとして社会実装することを想定するとともに、新産業としての参入も狙って信州大学航空機システム研究講座(大学院)とエス・バード(南信州・飯田産業センター)が連携して研究を進めています。これはもう鉄腕アトムのようなマンガの世界ではなく、現実になりつつあることです。

これに加えて、信州大学が取り組んでいる「水と太陽光から水素を創る研究」にエス・バードが関わっていることになれば、夢はさらに広がります。

農業や林業も含めた広い意味での環境・GX(グリーン・トランスフォーメーション)の取組を進め、「ワクワクするまち」を創っていきたいと思います。

やまびこトーク

学びの宝庫、飯田 ～ 大学生からのメッセージ ～ No.107



2004年以来
2回目の登場です



感動したこと

伊坪和代さん
(羽場)

「経験」と「つながり」 が最高の学び

麻布大学獣医学部3年

増田 桃子さん (神奈川県相模原市出身)

研究室のゼミの一環として、今回の遠山郷エコ・ジオパークフィールドスタディに参加させていただきました。遠山郷での日々は何もかもが新鮮で、これまでの自分の考え方や経験に大きな影響を与えてくれました。地元猟師である益山勝人さんのお世話になり、「動物を捕る人間に伴う、最後まで余すことなく使い切る責任」「全てのものは循環している」という力強いメッセージをシカの解体や角や皮の加工といった経験を通じて、心から感じました。私自身、動物を軸とした学部所属しているということもあり、今回の経験は新しい側面から動物との関わり合い方を考える貴重な時間でした。また、遠山郷に赴かなければ一生出会うことの無かった他大学・高校の皆さんや引率の先生方、遠山郷の皆さまとのたくさんの交流も含め、「経験」についての重要性や、他者との関わりから得た「つながり」、新たな学びは自分自身を見直すきっかけになる、ということに改めて感じさせてくれました。今回、出会った全ての方々に、この場をお借りして御礼申し上げます。

2004年、いいた人形劇フェスタにスタッフとして初めて参加し、その後、毎年関わらせていただきました。

当初はわからないことばかりでしたが、スタッフの仕事をしていくうちに裏方の大変さ、準備の大切さ、公演が無事終わった時の達成感など、さまざまなことを知ることができました。スタッフの方と顔見知りになり「今年もよろしくね。」と声をかけてもらい、とても嬉しく「頑張ろう。」と思えました。

他のスタッフや劇団の方と協力して仕事できたこと、交流できたことは私にとってとても大切な経験になりました。

現在は残念ながら関わっていないのですが、またいつか参加することができたらいいなと思います。

毎月市民の皆さんに、

- ① 私の健康法 ② 感動したこと ③ 今がんばっていること ④ まちづくりへの提言
- 以上の項目から選んで語っていただき、次の方にボタンタッチする「リレートーク」です。21年間で246人の方が登場しました。ご協力ありがとうございました。



長沼 来実さん
(上久堅小学校6年)

動物に関わる仕事

私は「動物園の飼育員さん」になることが夢です。なぜかという、動物好きがきっかけで鶏を飼い始め、動物と関わるのが好きになったからです。

今年、夏休みの自由研究で動物に関わっている人にインタビューを行いました。そこで飯田動物園の飼育員さんに話を聞いたら、「飼育員は大変だけどお客さんが喜ぶ姿にやりがいを感じます」と話してくれました。その言葉に私は心を動かされました。だから夢を諦めないようにできることを努力したいです。



一緒に学んだ仲間と