＼秋と言ったら食欲の秋／

探そう、あなたの美味しい生活。
食べることは、生きること。

秋の日はつるべ落とし。秋は他の季節に比べて、井戸につるべが落ちるようにあっという間に日が暮れるということわざです。日暮れの早さを感じるとともに、秋は実りの季節の訪れを教えてくれます。さつまいも、きのこ類、かぼちゃ、梨、栗、そしてお米など、秋の味覚は美味しいがいっぱい。ついつい食べ過ぎてしまうことから、この季節は食欲の秋と呼ばれています。

食べることは生きること

2015年に国連サミットで採択されたSDGsには、SDGs推進本部により決定された8つの優先課題があり、その中には「健康・長寿の達成」が挙げられています。定期的に栄養価の高い食事をしなければ、人は病気をせずに健康に生きることや、生産的な生活を送ることはできません。

また私たち人間にとって、食べることはただ栄養を摂取するだけの行為ではありません。平成30年の「食育に関する意識調査報告書」（農林水産省）によると、朝食または夕食を家族で食べる頻度が、「ほとんど毎日」または「週に4～5日」と回答した人に、食事を一人で食べるより家族と一緒に食べることの良い点を聞いたところ、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」を挙げた人の割合が79・4％と最も高かったとまとめられています。またその他にも「楽しく食べることができる」、「食事の作法を身につけることができる」、「自然や食事を作ってくれた人に対する感謝の念をはぐくむことができる」といった回答もされています。

近年、食事によるストレスの改善も注目されていて、バランスの良い食事をすることにより、精神面においても健康に良い効果があると言われています。

あなたにとって食べることとは？

人にとって食事をするということは、栄養を取るためだけではなく、人とのコミュニケーション手段であったり、自然や人への感謝の気持ちを持つきっかけ作りや、美味しいと感じるものを食べて生きる活力にするなど、たくさんの意味を持っています。それは例えばアスリートにとっては、より強靭な身体を作るための手段であり、料理人にとっては美味しいものを提供することで人を喜ばせるものとなり得ます。

人の数だけ、その意味が異なる、「食べること」。

三芳町で見つけたそれぞれ別の意味を持った「食べること」をテーマに、今月の特集をお届けします。■

❶お菓子作りサークル「モンブラン」のくるみ饅頭。❷都内で行われた三芳のサツマイモを使った「おいもフェア」の「紅あずまのポタージュ」。❸はなみずき会でサラダに使った獲れたてレタス。

新商品！

さつまいもミートローフ＆狭山茶ローストポーク

日本薬科大学、日進畜産工業株式会社、町内の農家の団体であるみよし野菜ブランド化推進研究会と三芳町が連携して、三芳町町制50周年を記念して商品開発を実施しました。令和元年度から始まったこの事業では、みよし野菜や狭山茶を利用して肉加工品を数種類製作し、何度も試食と改良を重ねました。その結果、町の特産品であるさつまいもを使ったミートローフと、狭山茶を使ったローストポークを商品開発しました。商品名は未定ですが、季節限定商品として、町内のスーパーカスミの他、町のふるさと納税の返礼品となる予定です。

三芳町 産官学連携事業
日本薬科大学・日進畜産工業株式会社・みよし野菜ブランド化推進研究会・三芳町