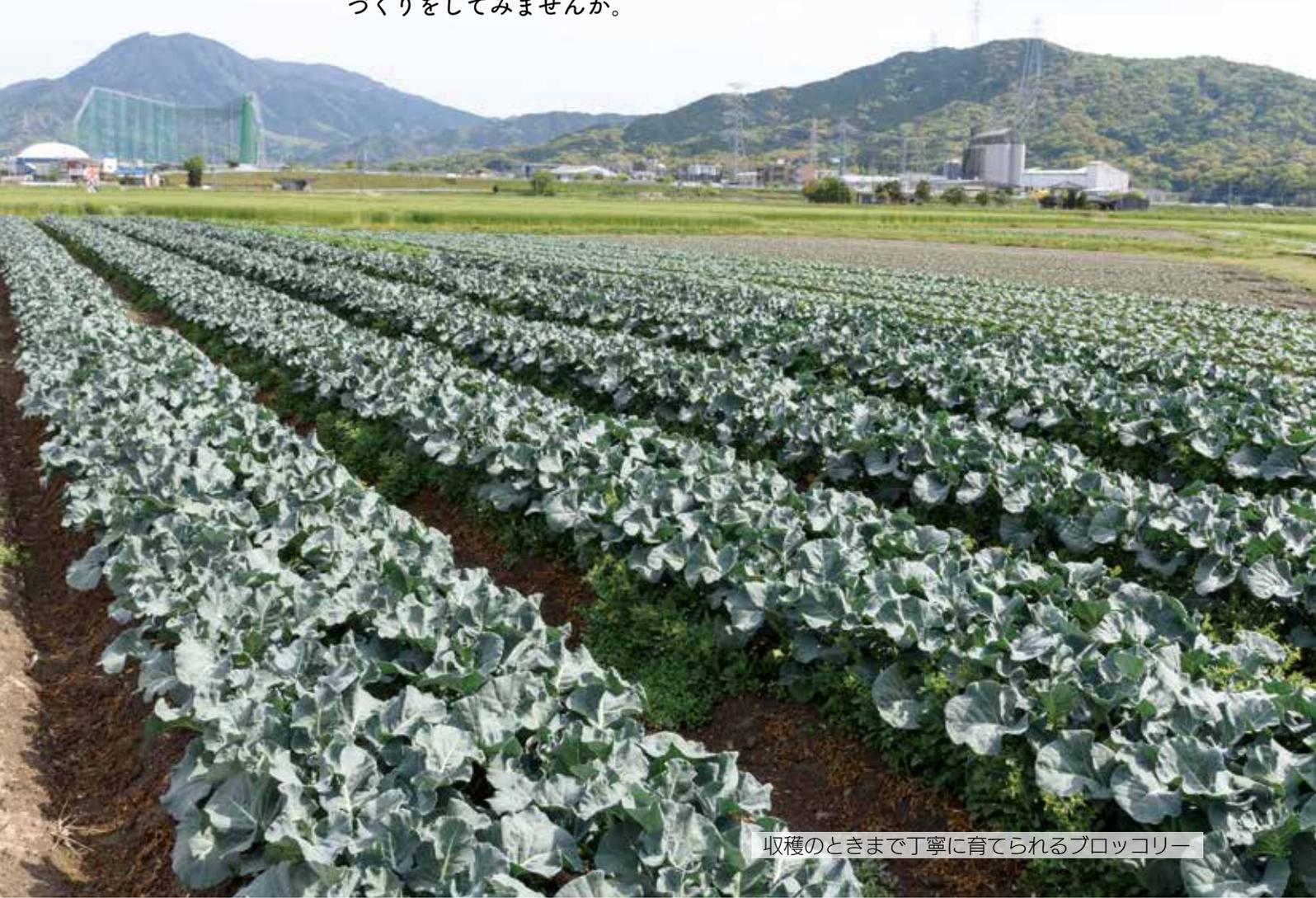


特集

筑紫野産野菜を 食べて健康に！

市内では、ブロッコリーやアスパラガスなど、多くの種類の野菜が生産されています。筑紫野産の野菜をたくさん取り入れて、健康な体づくりをしてみませんか。



収穫のときまで丁寧に育てられるブロッコリー

生まれた環境から
得られる農作物

筑紫野市では、古くから筑紫平野の稲作・麦作の穀倉地帯と農村集落を背景に、多くの農作物に恵まれてきました。現在でも平地だけでなく山間部の田畑が守られ、米・麦以外にも野菜など、数多くの種類の農作物が収穫されています。

また、古来より大陸文化の影響を受けた福岡・博多に近く、また長崎街道や日田街道、薩摩街道が交差する古くからの交通、歴史、文化の往来によって、独自の貴重な食文化が残されています。

この豊かな環境で生産された農作物を地元で消費する地産地消の推進が、健康な体をつくり、守るために重要なのです。

筑紫野で採れる 主な野菜

シヨウガ



主に山口地域で生産。
強い殺菌作用のほか、血行促進、
体を温める作用があります。

アスパラガス



市内全域で生産。
疲労回復効果のあるアスパラギン酸を多く含みます。

ブロッコリー



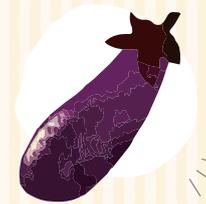
市内全域で生産。
強い抗酸化力をもち、β-カロテンやビタミンCが非常に豊富。

タケノコ



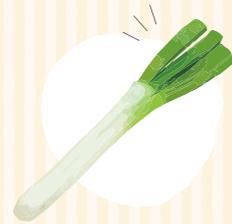
市内全域で生産。
カリウムを多く含み、高血圧予防が期待できます。

ナス



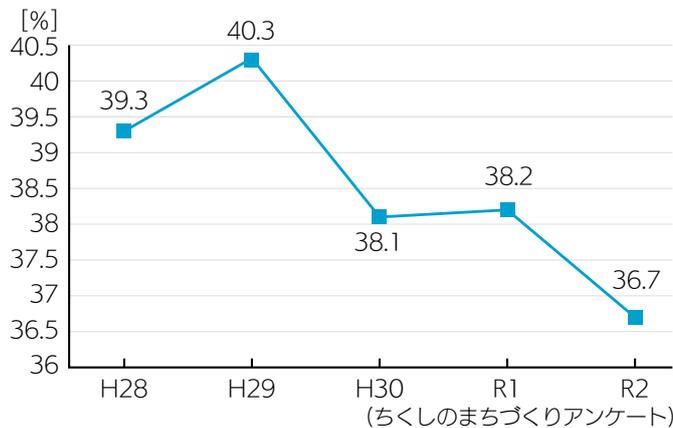
市内全域で生産。
色素ナスニンにはコレステロール値を下げる効果があります。

白ネギ



主に馬市地域で生産。
辛み成分アリシンには強い抗菌作用があります。

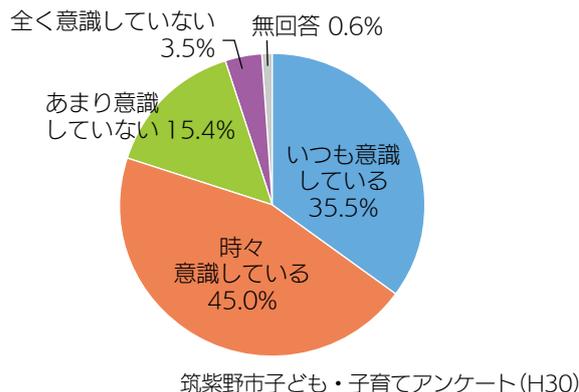
グラフ① 旬のもの地元の野菜を食べる人の割合



皆さんは「どこへ食料品を買うとき、どのような方法や基準で選んでいますか。今は、買い物方法も多様化し、また感染症の影響もあって、便利なネット通販や宅配を利用している人も多いと思います。」
市が毎年度行っている「ちくしのまちづくりアンケート」の結果によると、約4割の人が健康のために「旬のもの地元の野菜を食べる」と回答しています。

旬のものや地元の野菜を

グラフ② 旬のものや地元のものを選ぶ割合



すが、その割合は低下傾向にあります。(グラフ①)
また、子育て世代を対象とした「筑紫野市子ども・子育てアンケート」の平成30年度の結果では、「旬のものや地元のものをいつも意識して選ぶ」と答えた人は35.5%で、前回(平成25年度)の結果を2.8ポイント下回りました。しかし一方で、「いつも」「時々」を合計すると約8割の人が意識をして選んでいることが分かります。(グラフ②)

「農」を支える若手農業者



山口特産のショウガの塊茎をもつ高田さん



認定新規就農者

高田 諭さん
(市内萩原)

「将来は、農業を通して地域のために貢献できたら」と語ってくれました。

高田さんは、企業での勤務を経て福岡県農業大学校(市内吉木)で農業の研修を受けた後に就農。現在は米だけでなく、ショウガやブロッコリーなどの野菜を栽培し、自身の名前で「JA筑紫の直売所や市場に出荷するほか、販路を開拓し、飲食店などにも直接出荷しています。

知識を得るため、先輩農業者を訪問するという高田さん。「思い描いているとおりのものはなかなかできません」としながらも「皆さんに喜んでもらえるもの、良いものを改善しながら提供していけたら」と答えてくれました。

良いものを提供していきたい



ブロッコリーの生育状況を確認



太陽を浴びて育つショウガ



筑紫野市農業女性グループ協議会



馬市の白ネギを栽培する榎木真貴子さん、榎木久枝さん



農業女性と消費者のつどい

つくる人を
身近に感じて

一人ひとりが
生産者

筑紫野市農業女性グループ協議会は、市内の農業に従事する女性のグループが集まって昭和63年に設立した団体です。安全安心な農作物や加工品の提供、地産地消の推進、食の大切さを伝えることなどの活動を行っています。

会員が生産した野菜などを使い、消費者とともに料理をつくり味わう「食と農を考える 農業女性と消費者のつどい」は、30年以上にわたって開催しています。生産者を身近に感じてもらおう、消費者との距離を縮める取り組みです。

生産した農作物や加工品は主に「A筑紫の直売所」に出荷、販売しています。協議会会長の榎木 真貴子さんと長年取り組みを行っている榎木 久枝さんは、「私たちも同じものを食べています。やっぱり安全で安心なおいしいものを食べてもらいたいと思って生産しています」と話していました。



農業体験を通して食の学びにつなげています



保育所の給食にも地元産の農作物を使っています

「食と農」の結びつきを学ぶ

「食」と「体験」で学ぶ

市立保育所・小中学校の給食では地元産の農作物を材料に取り入れています。保育所では市内産の旬の野菜を使った給食を、小中学校でも市内産の野菜を使った「地場産献立」を月1回程度提供しています。

子どもたちが食べるものは、栄養価が高く、鮮度の良い旬のものを、また、生産地が近く生産者が分かる安全安心な地元産農作物で成長を支えます。

他にも、保育所で菜園活動を行ったり、一部小学校で農業体験の授業を行ったりするなど、食べ物への意識と関心が高まり、「食べること」と「体験すること」で子どもたちが「食と農」の結びつきを学ぶ取り組みを行っています。

食育推進計画を推進しています

健康寿命を延ばそう

「健康寿命」とは、健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指します。平成28年時点の健康寿命は、男性が約72歳、女性が約75歳で、平均寿命との差は、男性が約9年、女性が約12年です。これは、支援や介護を必要とするなど日常生活に制限がある期間が平均で9〜12年あるということです。

生涯にわたっていきいきと健やかな生活を送るためには、健康寿命を延ばすことが大切です。

健康寿命を延ばすために

健康寿命の延伸を目標に掲げ、食育の指針となる「筑紫野市食育推進計画」を策定し、4項目を取り組みの柱として、推進を行っています。

取り組みの柱

- ① 野菜を1日5皿食べよう
- ② 朝ごはんを食べよう
- ③ だれかと一緒に食べよう
- ④ 地元の食材を食べよう

全ての世代で野菜不足

令和元年国民健康・栄養調査によると、野菜摂取量の平均値は約280グラムです。成人の目標量350グラムに対し、あと70グラム不足しています。

最も多く野菜を摂取している70歳以上でも、目標量に達しておらず、全ての世代で不足しています。





筑紫野産を 食卓に

より新鮮な
農作物を直売所で

市内にある直売所では、地元の生産者が朝採りなどの農作物を直接納品を行っているため、安全安心なものをより新鮮なうちに購入することができます。

直売所には旬の野菜が多く販売されていますので、季節に応じた食材を食卓に取り入れて、健康づくりをしてみませんか。

筑紫野産農作物を扱う直売所

JA筑紫ゆめ畑筑紫野店
住所／大字筑紫613-1
☎(919)7117

＜営業時間＞
月～土曜日 9時～18時
日曜日・祝日 9時～17時



生産者とともに「おいしい」と言っていただけるものを提供します

ゆめ畑筑紫野店、店舗長の窪田さん

野菜摂取の増加に向けて

市では1日350グラムの野菜をとるために、「手のひらサイズの野菜を1日5皿食べよう」をキャッチフレーズに普及・啓発活動を行っています。

手のひらサイズの大きさ1皿分の野菜料理は約70グラムに相当するため、5皿食べると350グラムとることができます。

子どもも

手のひら5皿の野菜を

子どもも大人と同様、手のひら5皿の野菜を食べると目標量をとることができます。大人も子どもも1日5皿で覚えてくださいね。

地産地消で

自分も地域も元気に

地域で生産されたものを地域で消費する地産地消が注目を集めています。



手のひらサイズの野菜

旬の新鮮な野菜を楽しむことができるだけでなく、地域の農業や関連産業を支えることにもつながります。また、輸送距離が短くなることにより排気ガスが削減でき、地球温暖化等の環境問題にも貢献できます。

野菜一つ一つに込められた地元農業者の想いを感じながら、1日5皿の野菜を食べてみんなで健康になりましょう。