

おいしい名産品を

ほかにも紹介します!



アユ(伊豆市・伊豆の国市・函南町)
狩野川で釣れるアユは塩焼きで食べるのが一般的ですが、刺身・握りずしなどにしてもおいしく食べられます。



わさび(伊豆市)
天城山系がもたらす清らかで豊富な水により栽培された伊豆市のわさび。平成30年には世界農業遺産に認定されました。



天草(伊豆市)
収穫した天草を天日干しし『ところてん』が作られます。伊豆市のところてんは味が濃くコシもあると注目されています。



大根(伊豆の国市)
富士山を背に、大根が並ぶ姿は市の冬の風物詩です。できあがったたくあんは、おみやげにもおすすめです。



柿(伊豆の国市)
伊豆の国市伊豆長岡・大仁地区で栽培され、温暖な気候が柿栽培に適しているため、甘みの強さが特徴です。



いちご(伊豆の国市・函南町)
伊豆の国市・函南町で栽培されています。主に、甘みが強く程よい酸味の紅ほっぺが人気です。



丹那高原トマト(函南町)
丹那の澄んだ空気ときれいな水で大切に育てられています。糖度が高く濃厚な味わいが特徴です。



すいか(函南町)
糖度が高く新鮮な証拠であるツル付で、鮮度にこだわっています。シャリシャリとした食感をお楽しみください。

皆さんが暮らしているこの伊豆の地には、海、山、川などの自然が溢れており、その地域の気候などを生かして多くの作物が育ち、中には地域のブランドとして親しまれているものもあります。

健康寿命を延ばすために、「食」について改めて注目し、身近にある素晴らしい「名産品」を、実際に皆さんに味わっていただきたいとの思いから、今回の特集を企画しました。

また、今回の特集では、伊豆保健医療センター栄養課の谷津倉友美さんに、取り上げた3つの食材の栄養について解説をしていただいています。栄養満点の地元の名産品を食べて、これからも健康な生活を送りましょう。

地元の名産、食べて健康!

地元の名産の栄養について私が解説します!



公益財団法人 伊豆保健医療センター 栄養科 主任
管理栄養士、公認心理師 谷津倉友美さん

今回取り上げた3つの食材、「シカ肉」、「みかん」、「牛乳」について、公益財団法人伊豆保健医療センター管理栄養士の谷津倉友美さんに話を伺いました。

優れた健康食材「食資源イズシカ」

「食資源イズシカ」とは、伊豆地域に生息する野生ニホンジカのことで、平成27年度しずおか食セレクションにも認定されています。

静岡県立大学食品栄養科学部フードマネジメント研究室市川陽子教授は、イズシカによる食害問題の解決に向けて、その肉を食資源として利活用するための研究を進めています。伊豆特産品のわさびや椎茸をあわせた「イズシカめんち」は地元業者の方も加わって開発された一品です。

牛肉や豚肉と比べて、高たんぱく・低脂肪、鉄分豊富であることから、優れた健康食材と言えます。

カルシウムだけではない「牛乳」の栄養

「牛乳を飲むと骨が丈夫になる」と、昔から言われています。皆さんご存じのとおり、カルシウムの他、牛乳には必要なアミノ酸が含まれています。小腸下部でカルシウムの吸収を助けるカゼインホスホペプチドや、骨密度を高める働きがある乳塩基性たんぱく質があります。

骨を丈夫にするだけではありません。神経の興奮をしずめるオピオイドペプチド、免疫力を高め貧血予防・改善作用も認められているラクトフェリンなども含まれています。

あまり知られていない「みかんの皮」

みかんの果肉(砂じょう)と外側の厚い皮(外果皮)、だいたい色の成分が今注目されています。その名もβ-クリプトキサンチンで、骨の健康維持に役立つ機能が期待されています。

一方、厚い皮の内側(中果皮)にも栄養が豊富に含まれています。食物繊維のペクチンは整腸作用や血中コレステロール・血糖の上昇抑制作用が認められており、ヘスペリジンは脂質代謝改善や血圧降下などの作用が報告されています。ちなみに、ヘスペリジンは皮を干して作る漢方「陳皮」の有効成分の一つと考えられています。

どんなにおいしくて、身体によい食べ物でも、その人にあわせた食べ方が大切です。地元の名産を食べて、心と身体、そして、地域そのものを健康にしましょう!

