

の援
区応
並育
杉食

楽しく、おいしく 野菜摂取拡大へ

6月は「食育月間」。各地で様々な活動が行われた中、東京都杉並区では、杉並保健所において「おいしく、野菜を知ろうーGO! GO! GO!」を主催した。野菜のプロを交えたシンポジウムなどのほか、試食など盛り

スの試食と共にアピール。「実際に試食してもらおうと、おいしさが伝わりやすく、よい反応が返ってくる」と手応えを感じた様子。

沢山。担当者は「楽しみながら野菜の情報を得て、野菜の摂取拡大につながる」と、区民への食育普及に対する期待を述べた。

同区では、以前から「スマート食育応援キャンペーン」として、野菜を主体とした食育を展開。一例をあげると、区内の協力青果店には、野菜の健康機能やおいしく食べるための情報を売場に掲示してもらっている。また、健康を応援する「ヘルシーメニュー推奨

店」では、バランスのとれたヘルシーメニューのある店や、カロリーのわかる店、健康に関するチラシを置いている店などを認証している。

イベント当日は、まずシンポジウム「プロに聞く野

菜のお得な話」(写真)。東京都中央卸売市場「いちば食育応援隊」の根津正明氏(元青果商団体役員)は、米国では肥満予防が重要だが、日本では糖尿病予防が重要。野菜の摂取により1人年間600万円ともいわれる人口透析を減らすことができれば、国の医療費抑制も期待できる」と強調。

わけ、おいしい食べ方など聞いてもらおうとそれに合わせた野菜を紹介できる。もっと楽しみながら買い物をしてほしい」とした。

区内の青果商「丸功」の高橋利次氏は「毎日の買い物に行きつけの八百屋をつくり、顔なじみになること」を勧めた。

さらに、「野菜のおいしさを知らない、おいしい食べ方で食べていないことが消費減退の要因」(根津氏)として、夏野菜のマリネ、キヤベツの簡単サラダ、野菜の漬物、新タマネギ「サラダマちゃん」のスープ煮といった「初夏の簡単野菜料理」の試食もあった。ほか

「今日食べたい料理に合う野菜の組み合わせ」も行われた。

の大家貞氏による基調講演「食で子どもを賢く育てる」も行われた。

