



秋から冬にかけて甘くなる野菜 「ホウレンソウ」

市内で年間約700ト出荷されるホウレンソウ。産地の一つに市南部の高橋町があります。高橋町周辺は土壌が細かく、水はけも良いことから、戦前から野菜づくりが盛んに行われてきました。ホウレンソウ栽培もその一つです。

ホウレンソウはビタミンCや鉄分などを豊富に含む緑黄色野菜です。寒さに強く、真夏以外は一年中栽培できます。特に、秋から冬にかけて収穫されるホウレンソウは一年中で最も甘くておいしいと言われています。冬場に甘みが増すのは、ホウレンソウが寒さに耐えるために、葉に糖を蓄えるからです。

高橋町でホウレンソウを栽培する高橋野菜部会は、農家9軒で構成されています。会員のホウレンソウ畑の合計面積は270㌥。部会長の伊奈克己さんによると「夏に種をまいたものは成長が早く、

約40日で収穫できます。一晩のうちに5センチ伸びることもあります。秋に種をまいたものは成長が遅く、収穫までに約100日かかります。でも、寒い時期のホウレンソウの方が葉も厚く、甘みもあります」。



高橋町ではホウレンソウの種を年6回程度まきます。そして、本葉が5〜6枚になり、高さが15センチくらいに成長したら収穫します。他の野菜に比べて虫や雨に弱いので、栽培には細かい配慮が必要です。天候の悪い日には、ビニールや細かい網をかけることもあります。「安定的な供給を目指し、安全で安心なホウレンソウを出荷しています。手間をかけて愛情をたっぷり注いだ高橋町のホウレンソウは、歯ごたえがあり、お浸しなどにするとおいしいですよ」。伊奈さんの自信に満ちた言葉が続きます。

地産地消の取り組みも盛んです。高橋町のホウレンソウはふれあいドーム岡崎（下青野町）や市内のスーパードで販売されています。地元産のホウレンソウはこれから旬を迎えます。

農務課 公23◆6199

「よくわかま病気の話」 ストレス社会で急増している 「過敏性腸症候群」

ストレスや緊張を感じると急におなかが痛くなったり、下痢をしたりしませんか。もしも、このような症状を繰り返しているならば「過敏性腸症候群」かもしれません。

過敏性腸症候群は、不安やストレスにより、腸内の活動に影響が出る病気です。ストレスの多い現代社会では、日本人の1割程度がかかり、特に10〜30代の若い世代に比較的多い傾向があります。しかし、このような症状を体質と判断し、医療機関に相談に行かないまま日常生活で苦勞している人が多くいるようです。

症状は下痢や腹痛だけではなく、時には便秘になったり、おなかが張ったりすることもあります。また、おなかの症状以外にも不眠や抑うつを伴うこともあります。慢性的な下痢や腹痛は過敏性腸症候群だけでなく大腸癌、潰瘍性大腸炎などの炎症性腸疾患でも起こる症状です。このような症状

のかたが医療機関を受診すると、まず血液や便の検査をします。重症のかたは大腸の検査などを行うこともあります。

過敏性腸症候群の治療にはライフスタイルの改善が欠かせません。暴飲暴食を避け規則正しい時間に食事をして、適度な運動と十分な休養・睡眠をとりましょう。原因はストレスのため、なるべくストレスを軽減するように生活環境を整えることが重要です。このような取り組みをしても症状が続く場合には、薬による治療が必要となります。下痢や腹痛を繰り返しているかたは、一度お近くの医療機関にご相談ください。

岡崎市民病院 総合内科

統括部長 林 伸行

市民病院を受診する際は「かかりつけ医」の紹介状をお持ちください。