



大地が育む山の幸 自然薯(じねんじょ)

自然薯はヤマイモの一種で、すり下ろした時の粘り強さが特徴です。畑で栽培されているものは、長さ1m、直径5cmほどの大きさで、市内では主に常磐地域や額田地域で栽培されています。

常磐地域の19軒の農家で構成する常南自然じょ生産組合では、春に人工栽培用のパイプに植えた自然薯の収穫が11月中旬から始まります。年末までに約2ト(約5000本)の自然薯が直売または市場へ出荷される予定です。岡崎産自然薯のおいしさについて組合長は「寒暖差のある市北部の気候が葉の活発な光合成を促します。それによって質の良いデンプンができ、自然薯の甘みが増します。また、自然薯の栽培にはこの地域に多い赤土を使っています。病気に強く、土質の硬い赤土の中で伸びる自然薯は繊維の密度が高くなり、すり下ろした時の粘り

が強くなり、地元の気候と赤土が岡崎産自然薯のおいしさの秘密です」と話してくれました。「組合を設立して30年。ようやく安定した生産体制になりました。栽培技術の面でもさらに研究を続け、多くのかたに岡崎産自然薯を食べていただきたいと思えます」。組合長の前向きな言葉が続きます。



収穫された自然薯は、おかざき農遊館、ふれあいドーム岡崎などで販売します。晩秋に採れる山の幸を味わってみてはいかがでしょうか。

じねんじょフェア

- 日時／11月19日(土)・20日(日) 9時～15時(試食は20日10時～)
- 場所／おかざき農遊館
- 内容／岡崎産自然薯の販売(両日)、とろろのおいしい作り方の実演、お好み焼き・漬物など自然薯を使った料理の試食(20日10時～)
- 主催／常南自然じょ生産組合

農務課 023◆6199

「よくわかま 病気の話」

食欲の秋 あなたは大丈夫？

「内臓脂肪型肥満」

日本人の肥満が急増しています。中でも40代～60代男性の肥満が深刻化しています。現在、日本人の死亡原因の1位はがん、2位は心臓病、3位が脳梗塞、脳出血などの脳卒中です。肥満は、心臓病と脳卒中の原因である動脈硬化に大きく関わっています。

医学的に「肥満」とは、体に占める脂肪の割合が一定以上になっている状態です。皮下脂肪が多いタイプを皮下脂肪型肥満、内臓脂肪が多いタイプを内臓脂肪型肥満と言います。このうち内臓脂肪型肥満のかたが糖尿病や動脈硬化に関連した病気になりやすいことが分かっています。内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち二つ以上が重なった状態を皆さんもよく耳にするメタボリックシンドロームと言います。メタボリックシンドロームになると命にかかわる病気になる危険性が

あり、健康に黄信号が出たことを意味します。内臓脂肪型肥満のチェックにはBMI(肥満指数)とウエスト(立って空気を吐いた時のへそ周囲のサイズ)を用います。BMIは体重(キログラム)を身長(メートル)で2回割ったもので、その数値が22の人が最も病気にかかりにくいことが分かっています。BMIが25以上でウエストが男性85センチ以上、女性90センチ以上のかたは内臓脂肪型肥満の疑いがあります。

肥満の2大原因は食べ過ぎと運動不足です。自分が肥満だなど思われるかたは、食事量のチェックやウォーキングなどの運動から始めましょう。

岡崎市民病院 医局長

総合内科 小林 靖

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。