



子ども版「広報まづる」No.9

京の伝統野菜「佐波賀だいこん」

久しぶりじゃが、みな元気におったか？
今回は、寒い冬の旬の「だいこん」の話をしようかのう。
舞鶴に「佐波賀だいこん」という大根があるのを知っておるか？
佐波賀だいこんは、その名前のとおり大浦にある佐波賀地区の海に面した斜面の畑で栽培されている「だいこん」じゃ。

この佐波賀だいこん、戦後の食糧のない時代には15畝(15万平方メートル)で約1,100トンも作られ、京阪神や北海道にも出荷された。しかし、秋に種をまき収穫するまでに6か月もかかることや、根の部分がほとんど土の中にあるため収穫するのが大変なこと、新しい品種が開発され消費者の好みが変わったことなどが原因で、作る農家がほとんどなくなってしまう。

今主流になっている青首大根は2〜3か月で収穫できることを考えると、佐波賀だいこんは収穫までに2倍以上かかるとの。そんな中、細々と栽培されるだけになってきた佐波賀だいこんを復活させ、地域の伝統ある食文化を若い人たちに引き継いでいくための取り組みが平成22年から始まったんじゃ。

一番の特徴は、タンポポのよう
に放射状に地表に広がる葉じゃ。
大きいものでは、直径90センチほどにもなり、葉の色も緑色が濃くて普通の大根の2倍もの量になるん
じゃ。長い間、土の中で育つ佐波賀だいこんは、一般的な大根と比べると、
体に良い成分がいっぱい詰まっている。
辛み成分



▲タンポポのように大きく開いた葉っぱ



▲葉も食べられるため葉付きで売られている

にはがんを抑える効果があり、葉には老化を防ぐといわれている抗酸化作用があるそうじゃ。健康志向が強い今の世の中にはぴったりじゃのう。

根は食べるとシャキシャキしてしっかりと食感じゃ。すりおろすと辛みがあり、加熱すると甘みが出てくるんじゃ。そばの薬味としてすりおろして生で食べるのも良いし、一般的な大根に比べると水分が少ないので炒めたり揚げても、焼いてもおいしいぞ。栄養満点の葉を食べるのも忘れてはならん。葉にはビタミンAやC、カリウム、カルシウムなどのミネラルが豊富なんじゃ。これを食べないわけにはいかんじゃ。



▲葉もメニューの主役としておいしく食べられる



わしも佐波賀だいこんをあつあつのおでんで食べたいのお。

地元のもでも知らんほど生産量が落ち込んでいた佐波賀だいこんじゃが、今ではブランド産品として都会でも売っておる。これからの時期、地元のスーパでも佐波賀だいこんが並ぶので、見つけたらぜひ食べてみてくれ。一味違っておいしそ。佐波賀だいこんのレシピは市のホームページに載っておるから参考にの。

マイ健康通信

ホットな健康情報をお届け

冬の運動不足解消にひと工夫を!

関健康づくり課(☎65-0065)

冬は寒さや積雪などで家にいることが多くなり、身体を動かす機会が少なくなります。

しかし、冬は体温を保つために基礎代謝量(何も運動をしなくても消費される生命活動の維持に必要なエネルギー)が多くなります。この機会に健康な身体づくりを目指して適度な運動を続けましょう。

普段の生活を運動に

- ◆掃除を利用し活動量アップ：掃除機を15分〜20分かけるとウォーキング10分程度に相当する50〜60キロカロリーを消費できると言われています。掃除中に使う筋肉を意識し、動作を大きくすることで体の活動量が増えます。
- ◆公共交通機関を利用：通勤や買い物に公共交通機関を利用して、バス停や買い物先まで歩くことで体の活動量が増えます。



- ◆階段で移動：階段の上り下りは平地の約3倍のエネルギーを消費します。
- ◆アーケードを歩いて買い物：アーケード付きの商店街は全天候型の

オフィスで運動

デスクワークが多い人は運動不足になりがちです。仕事終わりにトレーニングやジョギングは疲れてできないという人は、仕事の合間や休憩時間にオフィスで気軽にできる運動をしましょう。

- ◆デスクでできる足の運動：第二の心臓といわれるふくらはぎの運動は、全身の血行促進にもなりむくみの解消につながります。椅子に座り両膝を揃えて足を浮かせ、つま先をゆくり上下に動かす動作を15回程度繰り返す運動が効果的です。
- ◆お腹を動かす意識を：デスクで座っている時間が長いと衰えてくる腹筋は意識的に鍛えましょう。まっすぐな姿勢で椅子に座り、ゆくりと深呼吸をすることで腹筋や胸筋を使うことができます。
- ◆バランスボールに座って運動不足解消：バランスボールに座って姿勢を保つだけで、背中やお腹周りが鍛えられます。

直径60センチのバランスボールが通常の椅子とほぼ同じ高さ。バランスボールに座って仕事をしたり休憩室などに設置する職場もあります。



全天候型の施設を利用

市内の体育施設を利用すれば天候を気にせず運動できます。

- ◆文化公園体育館：アリーナ2階の観客席には1周200メートルのコースがあり、多くの人々がウォーキングやランニングに利用しています。ぜひご利用ください。無料。
- ◆スポーツ大会の開催などで利用できない場合あり

東体育館、文化公園体育館のトレーニングルーム：トレーニングルームにはランニングマシンを設置しています(いずれも午前1500円、午後2000円)。

こまめな運動の積み重ねで運動不足を解消し、体の活動量を上げましょう。

寒い時の運動の注意点

暖かい室内から室外へ出た時など急激な気温の変化で血圧が急変し心筋梗塞の原因となることがあります。室内で運動したり、室外へ出る時は十分な防寒対策をし、暖かい昼の時間帯に運動しましょう。また、寒い時は筋肉が収縮して硬くなりやすく、柔軟性が低下します。運動前にはストレッチや体操などの準備運動をしっかり行うことが大切です。



カレンダー

教室と相談

関健康づくり課(☎65-0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	2月19日(月) 9時30分〜11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H27.2.16〜8.13生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各 20人	300円	前日までに電話で
	2歳児	H27.8.15〜28.2.6生まれ				28日(火)までに電話で
	2歳6か月児	H27.3.7〜9.5生まれ				
	2歳児	H27.9.9〜28.3.4生まれ				
離乳食教室	5〜6か月児の保護者	2月16日(金) 14時〜15時30分	離乳食の話と試食	先着 15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	2月5日(月) 9時〜11時	妊娠中の相談、 産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	2月26日(月) 11時〜15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレス など	先着 3人	無料	2日(金)〜23日(金) に電話で