

旬の食材を食べてストレス対策を!

冬から春に移り変わる時期は、古くから「木の芽時」と呼ばれており、寒暖差や生活環境の変化などでストレスを抱えやすい時期です。ストレスを抱えすぎないように、旬の食材を使って栄養をたくさん摂り、夜は暖かくして早めの就寝を心がけましょう。

「木の芽時」とは、木々の芽が大きくなって、新芽が出てくるころのことです



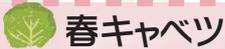
浦野管理栄養士

春が旬の食材を紹介します



鯛

良質なたんぱく質を豊富に含んでいるため、体力・筋力・免疫力を向上させ、代謝活動を促進する働きがあります。特に「桜鯛」と呼ばれているピンク色の鯛（真鯛）が脂が乗っていておいしいと評判です。この時期の鯛は、甘みが強く、柔らかいので刺身や寿司が最適です。



春キャベツ

風邪予防や疲労回復に役立つビタミンCがたっぷり。ビタミンCはストレス耐性を作るので、疲れやすい木の芽時にぴったりです。春キャベツは、葉が柔らかくて甘みがあり、みずみずしいのでサラダに向いています。



新玉ねぎ

新玉ねぎは、収穫後早い段階で出荷されるため水分が多く含まれており皮が薄く柔らかいのが特徴です。また、みずみずしく辛みが少ないため、マリネやサラダに最適です。玉ねぎを切るときに感じる特有の辛みと目に染みる刺激は「硫化アリル」という成分によるもので、血液をサラサラにする効果があります。これにより、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病の予防や高血圧の予防も期待できます。



いちご

豊富に含まれているビタミンCが風邪予防、美肌づくりに期待できます。春のいちごは、冬に蓄えた自然の甘さと太陽の光を浴びた濃厚な甘さを堪能できます。3月は、とちおとめ、あまおう、紅ほっぺ、葦姫、さがほのか、スカイベリーが旬です。特に1月～3月にかけては、寒い気候でじっくりと成長するため、糖分が豊富で甘みが増します。いちごを洗う時は、ヘタを取らずに流水でサッと洗うのがポイントです。



木の芽 (3月～4月に採れる山椒の木の新芽)

スパイシーで爽やかな香りと鮮やかな緑色が特徴です。タケノコ料理をはじめ、煮物や汁物、和え物などに使用されています。使う直前に手で叩いたり、刻んだりするとより強く香りが出ます。

▶**選び方**▷葉色：緑色で鮮やかなもの▷葉先：みずみずしくつややかなもの▷根本：茶色く変色していないもの▷大きさ：小ぶりのもの。大きめのは成長が進み、堅く、香りが弱い。

▶**保存方法** 湿らせたペーパータオルの間にはさみ、形がくずれないように保存容器に入れ、冷蔵庫へ。5日以内に消費しましょう。また、ペーパータオルはなるべく1日1回交換しましょう。



町長室
庁舎前の檜の木
について～一本の
檜の木が教えてく
れこと～▼庁舎玄
関前に立つ大きな檜の木。訪れる人を
静かに迎え、ときには木陰をつくりなが
ら、まるでこの町の移り変わりを見守る
ようにそこにあります。皆さんの中にも
「役場といえはあの木」と思い浮かべる方
がいらっしゃるのではないのでしょうか。
この檜の木は、今の庁舎が建てられた約
五十年前、当時の職員OBや有志の皆さ
んが植樹したものだと言われています。新
しい庁舎にこれからの町の発展を重ね合
わせ「町のシンボルになってほしい」そ
んな願いが込められていたのかもしれま
せん。▼それから半世紀、晴れの日も雨
の日も、暑い夏も厳しい冬も、この木は
変わらずここに立ち続けてきました。人
生の節目となる手続きで庁舎を訪れた
日、誰かを迎えに来た日、不安を抱えな
がら相談に来られた日。さまざまな人の
想いをこの木は黙って受け止めてきたの
だと思えます。▼大きく姿を変えること
はなくとも、五十年という時間は決して
短くはありません。人でいえば、幾つもの
世代を見送ってきたことになりま
す。まさにこの町の歴史の一場面を共にして
来た存在と言えるでしょう。▼その檜の
木を安全管理の観点から専門の樹木医
に調査をお願いしました。その結果、外
見からは分かりにくいものの、幹の内部
に腐朽が進んでいることが確認されまし
た。すぐに倒れる危険性が高いというわ
けではありませんが、台風や強風が重な

れば倒木や枝の落下につながる可能性
があるとの見解でした。▼庁舎前は、多
くの町民の皆さんが日々行き交う場所
です。もしもの事故が起きてしまえば取
り返しがつきません。安全を守ることは
行政の最も大切な責任です。熟慮の末、
この檜の木については伐採もやむを得な
いのではないかと、私はこのように考え
ています。そう考えながら、町長室の窓か
ら木の側で見上げると、不思議に「お疲
れ様でした」と声をかけたくなる気持ち
になります。五十年にわたり町を見守
り続けてくれた姿は、どこか先輩のよう
でもあります。▼しかし、これは単なる
別れではありません。町として、この木
が残してくれた時間や想いを未来へつな
いでいきたいと考えています。後継とな
る木を植えることや伐採した木材を庁
舎の中で形を変えて活かすことができれ
ば、この檜の木はこれからも私たちの暮
らしのそばにあり続けてくれるはずで
す。▼木もまた生きています。そして生
きているからこそ、いつか世代を引き継
ぐ時が訪れます。五十年前、この木に未
来を託した先人がいたように、今を生き
る私たちもまた、次の世代へ何を手渡せ
るのが問われているのではないでしょ
うか。▼町はこれからも変わっていきま
す。けれど受け継ぐべき想いがあります。
安全を守ること、歴史を大切にすること。
その両方を胸に刻みながら歩を進め
ていきたいと思えます。▼過去に根を張
り、今を支え、未来へ枝を伸ばす。まち
づくりもまた、この檜の木のようにあり
たいと、私は願っています。



発行/添田町 編集/総務課
〒824-0691 福知山町川部添田町大字添田2151番地
☎0947-82-1231 FAX0947-82-2869
ホームページ http://www.town.sosedai.fukuoka.jp

印刷/丸五印刷株式会社
※広報そえだは再生紙を使用しています