



### 旬がわかりますか？

流通の発展や、栽培技術の向上などにより、野菜や魚の「旬」がわかりづらくなっています。1年中、いつでも、何でも、すぐに食べられるようになりました。

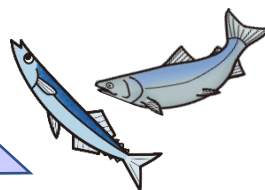
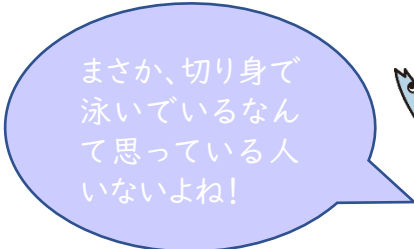
こういった状況は食生活を豊かにしている反面、食卓から季節感をなくし、味わう感覚を鈍くしています。トマトやキュウリ、ナス等は、本来夏が旬です。今は1年中食べることができますが、本当の美味しさはまさに「旬」の時期ではないでしょうか。

### 「食欲の秋」

#### いまこそ旬の味わいを食卓に！

柿、ブドウ、栗などがおいしい季節です。これらは糖質、ビタミン、ミネラルが豊富な成分を含み、夏バテを解消します。

魚もサンマやサケなどが旬です。切り身でしかお目にかかれないかもしれませんが、本来の姿を見ることも大切なことです。その点サンマならお手軽ですね。



### 食育コラム

「こんにちは お弁当です」「元気でしたか もうワクチンは終わった?」

毎週火曜日は高齢者の見守り弁当の日です。那須町は高齢化率 40%を超えています。一人暮らしの方が多く、また免許返納した方も多くいます。

高齢者の食に係るようになって 5 年が過ぎました。毎週 3 名が宅配先に出向きます。宅配先は、高齢者が混乱しないように決まったスタッフが同じところに行きます。

「今日は火曜日だから楽しみだったよ」と話しがたく待っています。「雪が降っていたから雪かきしといたよ」と優しい言葉で気遣ってくれます。ポケットには 300 円のお弁当代が入っています。困っていること、痛いところ、またなかなか出歩けない現状でのさびしさなど、さまざまなことを話してくれます。

食べることは生きること。栄養が偏ったりすると、身体に大きな影響が出ます。今日もきちんと食べなきゃね。

(K・N)