

# 3R瓦版（11月号）



## 旬産旬消（地産地消）の良さ

### ◆旬の食材は栄養価も高く、環境にもよい

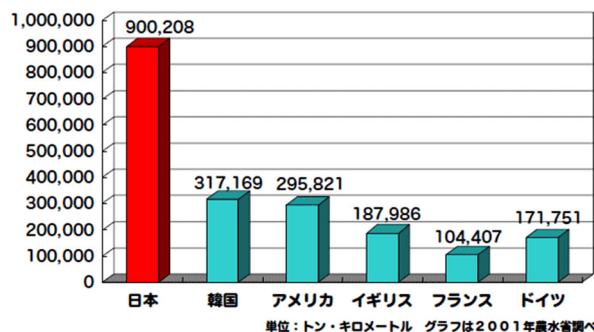
スーパーへ買い物に行くと、きゅうりやトマトなどが年中出回っていますよね？冬でもサラダには必須だから買う！とやってしまう私ですが、今回はここでちょっと考えてみます。きゅうりを例にとりますと、露地栽培の夏秋採りとハウス加温栽培では必要とするエネルギー量は約5倍にもなります。温室栽培になると、さらにエネルギーが必要になるそうです。冬に夏野菜のサラダを作ると、余分に必要なエネルギーは1,000kcal 前後とされています。

旬と時期外れとでは栄養価においても違うとされています。たとえば、ほうれん草。冬が旬のほうれん草は、冬採りが60mg、夏採りが20mgと、何と3倍もビタミンCの含有量が違います。

日本には、5節旬がありますが、これも旬を食べる観点からみても、よく考えられています。人日（七草の節旬）で食べられる七草粥は、無病息災を願うのと同時に、体を考えその時期に採れる食材を使って、七草＝日本のハーブで、胃腸に負担がかからないお粥で食べようというのですから、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べものです。日本古来の習慣にはいろんな意味での良さがあるんですね。

### ◆輸入食材と地産食材

スーパーでは最近になって地元食材をよく見かけるようになりました。でも、やはりタイ産のオクラやニュージーランド産のかぼちゃなど輸入食材も相変わらずよく見かけます。その食材の輸送量(重さ)×輸送距離を表す指標が「フードマイレージ」(t・km)です。各国のフードマイレージを見ても(資料は少し古く、2010年調査では少し減ってはいますが。)食料自給率の低い日本はダントツです。



地産地消・旬産旬消の食材は、安心安全な食材だけでなく、体にも環境にもよいのです。モータのメンテナンスでも時期を逃すと大きな整備工事になり、環境にも会社の¥にも負担になります。身の回りのエコを一度考えてみませんか？

RepairFactory (有)本杉工機

京都府久世郡久御山町田井新荒見 220 番地

tel : 0774-46-4654