



「おいしい信州ふーど(風土)」ヘリテージに含まれる、木曾地方の伝統的な漬物「スネギ」。食物繊維が豊富に含まれている。

# 信州に綿々と受け継がれる“健康的な食生活”を次代に伝え、ふるさとが大好きな子どもたちを育てていきましょう。

## おいしい信州ふーど(風土)

リリースインタビュー vol.4

「おいしい信州ふーど(風土)」大使 小泉武夫さん



長野県では、信州の豊かな風土から生まれた農畜産物を

「プレミアム」「オリジナル」「ヘリテージ」の三つの基準で厳選し、

「おいしい信州ふーど(風土)」として県内外に発信しています。

その一環として、食に精通した四人の方を

「おいしい信州ふーど(風土)」大使に任命し、

積極的にPRしていただいています。

今回は、大使のおひとり発酵学者の小泉武夫さんに、

長野県の食材と食の可能性について語っていただきました。

※2012年6月、玉村豊寛さん(発酵学者)／中村勝宏さん(エフ)／窪塚俊彦さん(パティシエ)を任命。

### 和食の基本食材を食へ続けてきた信州人。

食を研究している私から見て、信州は、昔ながらの健康になれる食生活が綿々と続いているところが素晴らしいと思います。

昨年末に、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されましたが、和食は七つの食べ物で構成されています。一つ目は、根菜。いもやごぼう、大根など、土の中にある根や茎。二つ目は菜っ葉。はくさいやレタス。三つ目は、りんごやぶどう、なしなどの果物。四つ目は、山菜やきのこなど、山から採ってくるもの。五つ目は、大豆などの豆類。六つ目は、海藻。諏訪地方は寒天づくりが盛んですね。七つ目は、米や麦などの穀物類です。

和食の基本である、これらの食材には繊維質がたっぷり含まれ、繊維質を摂取することで整腸効果が得られ、免疫力を高めることにつながります。

つまり、七つの食材のすべてが県内でまかなえる長野の皆さんは、実に日本人らしい健康的な食生活を送ってきただけです。加えて、30年以上前から県を挙げて取り組んできた「減塩運動」などによって、男女ともに長寿日本一を誇る県となりました。



信州の食材は品質が良いことも魅力です。空気が良い、水も良い、日照時間が長いなど、おいしい農産物が育つ条件が揃っていることはもちろん、農家の努力によるものも大きいのではないのでしょうか。「減塩運動」もわかり、何事にも一生懸命に取り組む県民性が現れていると思います。

### 「食」で、信州を愛する子どもたちを育てる。

信州は、南北に長い県なので、北信、東信、中信、南信、それぞれの地域に多様な食文化が存在しているのも興味深いところです。おやきやそば、野沢菜漬などは信州を代表する郷土食として知られていますが、飯山市の笹寿司や木曾地方のスネギ漬、南信州の柚餅子など、長野県に住んでいても食べたことがないという郷土食は意外と多いのではないのでしょうか。

ある調査によると、学校給食で地元食材を使う比率が高いところほど、地元が好きだと答える子どもが多いという結果が出たそうです。



### 小泉武夫さん

農学博士。専攻は醸造学・醸造学・食文化論。1943年福島県の酒造家に生まれる。現在、東京農業大学名誉教授、全国地産地消推進協議会会長、食料・農業・農村政策審議会委員、「和食」文化保護継承国民会議委員等を務める。

これをヒントに、信州の郷土食や食材を使った献立をもっと給食に取り入れ、次代の長野県を担う子どもたちにたくさん食へてもらい取り組みを進めてみてはどうでしょう。子どもの頃から地産地消を意識させ、信州に愛着を持ってもらう。長野県には、良い食材がたくさんありますから、活かさない手はないと思います。

しあわせ信州  
長野県 農政部 農産物マーケティング室  
TEL.026-235-7217 FAX.026-235-7393  
e-mail marketing@pref.nagano.lg.jp  
おいしい信州ふーど(風土) 検索