

食卓情報

今年の七福神巡りは神奈川県
の三浦半島でした。沿道
に収穫期を迎えた大根畑が
広がり、キャベツやブロッ
コリーの栽培も盛んです。

そこには、地元の特産品
の三浦大根や白菜を寺に奉
納し豊かな実りを祈願する
生産者の姿がありました。

そういえば、青首にその
座を譲ったかの三浦大根の
生産者の土作りを、マリー
ゴールドの植え付けで支援
していた「マリーゴールドの

会」も三浦に在りました。

今年も国連の定めた「国
際土壌年」。昨年は持続可
能な農業として家族農業の
役割が評価されました。既
に「土は家族農業の基本」

長寿を支えるのは健康な食事

食料の国内生産重視の農政で

をテーマに米国等でキャン
ペーンが開始されているそ
うです。人口増に見合う食
料の安定供給保障のための
土壌劣化防止と土壌資源の
保護が目的でしょうか。

日本では先進的な生産者

の多くが化学肥料や農薬の
多使用に頼らない土作りを
森林や水田の保護、活用等
を通して努力してきました。
しかし、それを放棄し
た農政が六十年来続く中

で、土の劣化は深刻とこの
とです。

厚労省の検討会は昨年十
月「日本の長寿を支える
『健康な食事』のあり方に
関する報告書」をまとめま
した。日本の「和食」が無形

文化遺産に登録されたこと
もあり、生活習慣病予防を
重視し、主食、主菜、副食で
一食当たりの栄養摂取基準
を初めて設定しています。

同じく昨年発表された二
〇一三年度の「国民健康・

栄養調査結果の概要」は、
二十歳～三十歳代では食事
バランス等生活習慣の低下
を警告しています。食につ
いても組み合わせで食べる
ことの必要が強調されまし
た。とはいえ、食料の国内
生産を軽視する農政の下で

は「健康な食事」も絵に描
いた餅と同じです。（家庭
栄養研究会 西山一枝）