

# 甲賀の特産品

## 鮎河菜



畑一面に広がる鮎河菜

市内の伝統野菜の一つに土山町の「鮎河菜」があります。そのルーツははっきりしませんが、大正の頃に配置売菜の行商人が、長野県より種を持ち帰り、栽培したのが始まりと伝えられています。

現在も地域の農家において自家採種による栽培が受け継がれています。

鮎河菜はアブラナ科の作物で、冷涼な栽培に適しているためか、土山町の鮎河地先でしか本来の純粋な菜に生育しない特徴があります。

鮎河菜は、伸びてきた花芽を手で折って食べる野菜です。一夜漬、お浸し、油炒めやみそ汁の具にと用途は広く、独特の風味と香りで春先の食卓に欠かせない野菜として重宝され親しまれてきました。

昨年、健康野菜としてテレビ放映もされ、一躍脚光を浴びました。

環境こだわり農産物に認証された鮎河菜・漬物が、3月中頃から、土山町の道の駅やJAの花野果市などで販売されています。

問い合わせ 農業振興課

TEL 65-0711

FAX 63-4592

## みんなで 体育指導委員のコーナー

### スポーツ!

#### 近畿体育指導委員 研究協議会に参加



平成17年度の近畿体育指導委員研究協議会が2月3、4日の両日、大阪青少年会館、なみはやドームで開催されました。今回は開催地が大阪ということで、「笑いと健康」というテーマで行われました。

1日目は大阪青少年会館で来賓挨拶、功労者表彰が行われた後「笑いと健康について」という演題で大平哲也先生(前大阪府立健康センター主幹兼医長)の講演があり、続いて夢路いとし・喜味こいしの漫才ビデオを混ぜえた「喜味こいし・たまご」親子によるほのぼのトークという研修が続きました。

2日目は朝からの積雪の中、ようやく開催時間までに到着し、午前中は各府県からの事例発表、午後はウォーキング、スリーアイズ、(大阪生まれのニュースポーツ)、アイススケートの実技研修が行われました。市体育指導委員は今後の地域での指導に生かそうと参加者全員がデューク更家公認講師による「ウォーキング講座」に参加し、正しいウォーキングについて研修をしました。



2日目のなみはやドームの前で

問い合わせ

文化スポーツ振興課 TEL 86-8023 FAX 86-8380

## 健康推進員だより

### ヘルスサポーター21事業を終えて

私たち健康推進員は、一人でも多く地域の皆さんにヘルスサポーターとして仲間入りをしていただくための活動として、この事業の企画・運営をしています。

#### ◎事業目的

- ① 日常生活習慣を改める
- ② 病気へのリスクを減らす
- ③ 健康で質の高い長寿社会への実現を目指す

深刻な社会問題となっているこの3つをあらゆる角度から学習することにより、21世紀の課題を克服できるヘルスサポーターの育成へと繋げる内容となっています。

平成17年度は、市全体で293名の方が新しいヘルスサポーターとして受講されました。働き盛りの男性方の参加も多数あり、充実した内容であったと感想の言葉をいただきました。

#### 受講者の感想

- ・1日1万歩をめざす
- ・たばこをやめる
- ・お酒を3合から1合半にする
- ・自家菜園の野菜を有効に使う
- ・塩分を控える

#### ある会場での一日のスケジュールを紹介します。

- ① 開講式
- ② ヘルスサポーターとは?
- ③ 健康日本21って何?
- ④ 実行しましょう BMI・体脂肪チェック
- ⑤ 肥満の原因が見つかったら、その対策を
- ⑥ 食塩は意識して薄味に
- ⑦ 調理実習
- ⑧ 昼食 (実習で作った料理)
- ⑨ 媒体部によるパネルシアター及び紙芝居「楽しいわが家の食卓」
- ⑩ 研修を終えて「自分の目標」  
感想・意見交換・閉講式

