

健康

Life

health

らいふ

駆け足でやってきた浜頓別の春…。皆さんはどのように楽しんでいきますか。

今年は春暖で山菜取りの時期も早まりそうですね。山菜取りでは、けがや事故に合わないようご注意ください。春の味を楽しみましょう。

さて、今月から町でみつけた「はつらつお元気さん」を紹介していきたいと思えます。毎回のようなお元気さんが登場するのか、ご期待下さい。

みんなで広げよう健康の輪

大山 武さん (66歳)

- ◆ 浜頓別町字下頓別3
- ◆ 夕張市出身。3歳から下頓別に在住。
- ◆ 現在は、奥さんとお母さんとの3人暮らし。



大山さんの作品 (絵手紙)

郵便局を退職後も山歩きを中心にさまざまな趣味を楽しみ、福寿大学では絵手紙の指導もされています。

「子供の頃は、遊び場が山で、おやつはコクワ、山ぶどう、野いちご…。だから、今も山が好き、山から健康をもらっている」と元気に話される大山さんは、毎年、奥さんと町民ミニドックを受けに来てくれます。



山歩きで思わぬ出会いが… (H14.4 宇曾丹にて)

健康でも、もちろん健康体の大山さん。その秘訣を聞いてみるところ、「健康を意識して生活しているわけではないが、山歩きが日課になっており、自然とふれあう生活が今の健康の源になっている」と話してくれました。

「天候が悪くないかぎり毎日、山に行っているよ。冬はスキーをはいてね」と聞いて、高くそびえて立つ山をイメージしていた保健師(婦)は、「毎日、山に登るんですか?」と驚いていたら、大山さんに「保健師さん、山つたつてね。近くの林道だよ。」と笑

われました。

大山さんの山歩きは運動のためのウォーキングとは少し違います。ゆっくり、のんびり癒しの探索歩きなのです。でこぼこの山道を小鳥の声を聞き、新鮮な空気を一杯吸って、太陽の光を浴び、野道に咲く花や草の色彩を楽しみながら歩く。歩いている途中で、美しいものがあるれば、足を止めてスケッチしたり、写真にとってみたり、時には、大きな声でカラオケや詩吟の練習をしてみたり。大山さんの山歩きは自由で、いつも感動があります。

また、四季折々の山の幸を囲んでの家族や友達との会話も楽しみの一つ。そして、なによりも嬉しいのは、山歩きが嫌いだった奥さんと今は一緒に山の自然を楽しめるようになったことだそうです。

山菜の時期だけ山に行くという人が多い中、山の四季を熱く語る大山さんは、本当に山を愛し、自然との



大山さんの作品 (絵手紙)

ふれあいを楽しんでいます。「山歩きは一石何鳥もの効果がある」と、言い切る大山さん。その日焼けした顔が、なによりの証拠。「なにもしないうちから、できないと決めてしまうのはもったいな

い」と言われて、今年は山歩きをはじめてみようかなと思った保健師です。これからは、春の草花が美しくなります。大山さんは道案内もしてくれるそうですので、皆さんもお弁当を持って、家族で山歩きなんていうのはいかがでしょうか。

善意ありがとう

ほけんセンターにかわいい贈り物が届きました。下頓別の佐藤歳江さんから手作りのかわいいワゴンちゃんを頂きました。どうもありがとうございました。



食生活の

ワンポイント

山菜シーズン到来!



安達栄養士

すっかり春らしく暖かくなってきましたが、みなさんいかがお過ごしですか？

今月は、個性的な香りとおほろ苦さが食卓に春の訪れを感じさせてくれる「山菜」です。

山菜の生えている場所・食べ方を紹介したいと思います。

ミツバ(ニつ葉(セリ科))

湿った所に多い山菜で、葉が3枚に分かれているところから、ミツバと言う名前がついた。



山で採った野生のミツバは、栽培物に比べると、香りが強くおいしい。

■生えている場所

沢地、川の近くなど、やや湿った所に生えている。

■食べ方

若い地上部を食用にする。汁の実にする時は、刻んだ葉や茎を入れ、火を止める。

また、さつと茹でてお浸しや胡麻和えなど。

ウド・独活(ウコギ科)

最もよく知られた山菜ですが、野菜のように栽培もされています。

※採ってきたら、すぐにアタ抜きをする



野生のウドは香りも味も強く酒の肴になる。

■生えている場所

山野、林のふち、崩落地など。

■食べ方

若い茎、若葉を食用にする。生のまま天ぷら、皮をはいでから生味噌つけて食べる。

タラノ芽(ウコギ科)

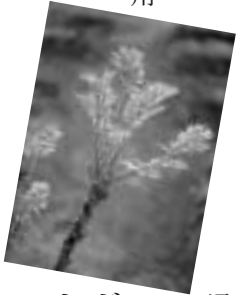
タラノ木の芽は山菜の王様と呼ばれるだけあり、独特の風味があっておいしい。

■生えている場所

道端や林のふち、日当たりの良い雑木林。

■食べ方

若い芽を食用にする。生のまま天ぷらにし



たり、茹でてお浸しやごま味噌和え。

ワラビ・蕨(ワラビ科)

山火事の跡や原野に火入れした後、一斉に生える。

世界各国に野生しているが、食用にしているのは日本だけである。

■生えている場所

山地、草地、谷地などの日当たりの良いところに生えている。

■食べ方

若い茎、根茎を食用にする。汁の実、お浸し、油炒め、煮付けなど。

ギョウジャニンニク・あいぬねぎ(ユリ科)

ネギの仲間特有の強い香りがあります。

ネギの仲間特有の強い香りがあります。

■生えている場所

原野の木の下、山の傾斜地。

■食べ方

葉全体。地下にある鱗茎にニンニクに似た辛味がある。卵とじ、汁の実、サラダなど。

フキ(キク科)

いつでも手軽に採れる最も親しい山菜です。

■生えている場所

平地から山地、道ばたや空き地など。

■食べ方

葉柄と葉を食用にする。フキの茎には、アタがあるので茹でる前に、まな板の上にフキをのせ、塩を振り、よくこころ転がして、塩をすりこむ。このやり方を板すりといって、緑鮮やかに茹でる方法です。天ぷらや煮物など。

うどサラダ

＊材料／2人分

うど	1本
マヨネーズ	大さじ3
レモン汁	大さじ1 / 2
しょうゆ	小さじ1
わさび	小さじ1

＊作り方

- ①うどは斜め薄切りにする。鍋で歯ごたえが残るくらいに茹でて水気を切っておく。
- ②ボウルにマヨネーズ、しょうゆ、レモン汁、わさびを入れ混ぜ合わせる。
- ③茹でたうどと②を食べる直前に混ぜ合わせる。