

宇美町

エコトリコ

(2016年広報11月号)



今号は、食と地球温暖化の関係についてです。明治維新以後、西洋文明が日本の自然科学を大きく変え、瞬く間に国中を席卷しましたが、分析を中心とした栄養学もその一つと言えます。近年では、空調技術や遺伝子工学の進歩で、一年中食べられる野菜や果物が増えてきていることをスーパーマーケットなどで実感されていると思います。

本来、野菜や果物には採れる季節ごとに異なった働きがあります。夏に採れるものの多くは、甘味があり、水気が多く身体を冷やす作用があり、その一方で、冬に採れるものは根菜類が多く、そのほとんどが苦み成分を含んでいます。身体を温める作用があると言われていきます。また、古くからの言い伝えに「健やかなるときは己が住みたる処より十里以内で採れるものを食せ」という養生法があります。これらのことは、動物・植物共に生命維持活動には気候風土が大きく影響していることを表しています。

近年、地球温暖化が進み、冬季の気温が上がっているとはいえ、冬の夜の湯上りにしっかりと暖められた部屋でアイスを食べるのを楽しみにしている人がいますが、入浴で温めている身体をお腹の中から冷やしてしまうのは、暖房にかかる光熱費がかさむだけでは

なく、ご自身の自律神経にも大きな負担をかけることになります。

また、旬の食材を食べることはよいことですが、野菜類の多くは油で炒めると、生食同様に身体を冷やすことになりますし、鍋物や煮物などは、身体を温めることになるというように、調理方法によって身体に対する作用が違ってきます。

このような点を理解されたうえで、世界文化遺産に登録されています『和食』を作る場合、食材は旬のものを、使う！という原則を念頭におくことで、地球温暖化の抑制につながります。



文責 福岡県地球温暖化防止活動

推進員 竹吉 栄隆