

食べ物の栄養と健康とは欠かせない関係があります。

昔は旬の季節の野菜や果物が一番美味しい食べ物として大切にされ、早生取り出したものを「はしり」と言って珍重されたものでした。

この頃はハウス栽培によって、店頭には季節外の野菜や果物が並んでおり、旬の季節感はほとんどなくなっております。

私は本業が食べ物屋ですので自説を書いてみました。

四季のある国（日本）で暮らす私たちは、四季折々の旬の食べ物が私たち「カラダ」と密接な関係があります。例えば冬の季節には玉葱、ニラ、にんにく、葱、唐辛子、生姜、白菜等があります。

これらの野菜は煮物、鍋物、スープに使われ、栄養分を蓄え体温を温め保つ役目をしております。

例えば冬採りの「ほうれん草」のビタミンCは60mgもあります。夏採りは20mgと栄養価が違うのも季節の生命体の違いがあります。

「春」は昔から苦味を食べろと言われます。

苦味の野菜と言えば、ふきのとう、たらの芽、せり、つくし、筍などがあります。これらは体内に蓄積された脂肪分を排泄したり「のぼせ」を防ぐ役目をします。

「夏」の暑気を払う為に「きゅうり、うり、すいか、レタス、トマト、セロリ、ナス、梨等」の水分の多い野菜、果物が水分を吸収発散させて体温調節をして、夏をしのぎやすくしてくれます。

また「秋」は来るべき冬の寒さに備えて体温を暖めてくれる根菜類「大根、にんじん、ごぼう、薯類」があり、脂肪分の多い落花生、栗類や魚類が盛んな季節となります。

日本の四季は季節ごとにふさわしい食べ物を育て、またそれらの食べ物はカラダを健康にしてくれています。

野菜も果物もその土地で、その季節毎に適した育ち方をした「旬の野菜」の方が、人工栽培されたものよりもビタミンや栄養素が多く含まれていることは、科学技術庁「五訂日本食品標準成分表」に具体的に明示されております。

私達人間もまた大自然の大きな流れの中に生きているのですから、季節には旬の食べ物を食べるのが最も豊かで健康であることに気がつくたいものです。

季節以外の珍しいものを・・・とあたかも豊かな食生活としている様な錯覚の中で、本当に大切なものを引き換えにしているのかもしれない。

よく言い伝えに「丈夫で長持ちする家を建てたかったらその土地で育った木を使って造れ。」とありますが、食べ物もまたその土地で作られ育ったものが一番だと言われております。

特にこのまち（君津市）は、樹木豊かな丘陵が多く、麓から湧き出る水がすばらしいから「造り酒家」が多いのもその証明であります。

冷え性の女性が冬の季節に生野菜を食べるのはカラダを冷やすこととなります。冬は温野菜に心がけるのも、健康な野菜の食べ方だと言われます。