

第5回未来創造セミナー

くさつジェンヌは「動いて食べて美しく」

～健康は動食美のクリスタル～

もっと草津と  
野菜が好き  
になる

# たべものから始まるからだづくり たべものが繋いだ仲間たち

2016年1月26日

私の活動紹介

大塚佐緒里（草津市野路4年在住）



もっと草津と  
野菜が好き  
になる



くさつ三彩菜  
愛彩菜  
紅彩菜  
潮彩菜

そもそも私がなぜ  
子ども達(親子)と  
草津野菜(地域との繋がり)  
にこだわっているのか...



自分の生活を見直すことが始まり！

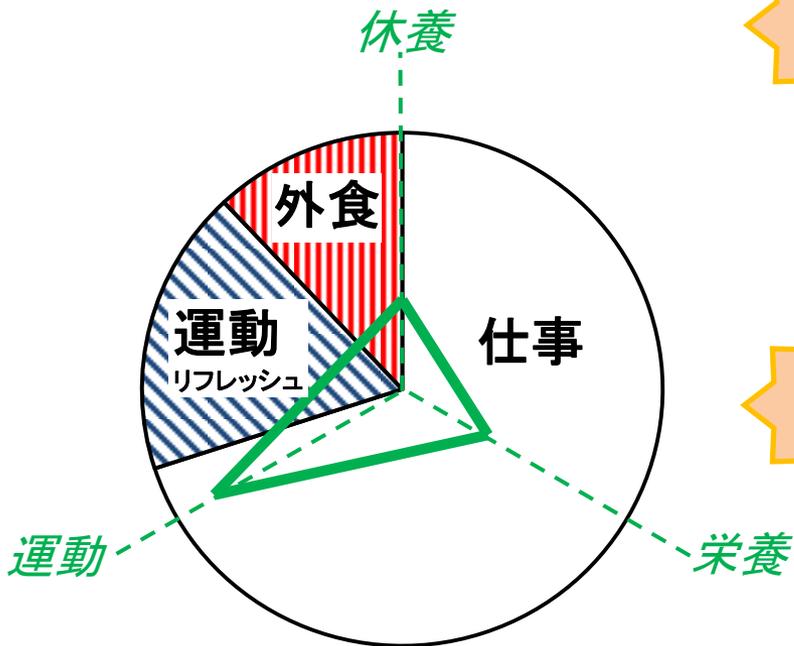
その経緯と生活モデルを紹介します



もっと草津と  
野菜が好き  
になる

# 生活のバランス(1)

## 会社員時代



動

フットサルチーム結成

しまなみ街道自転車縦断

第1回神戸マラソン給水ボランティア

食

外食・サブリ頼り

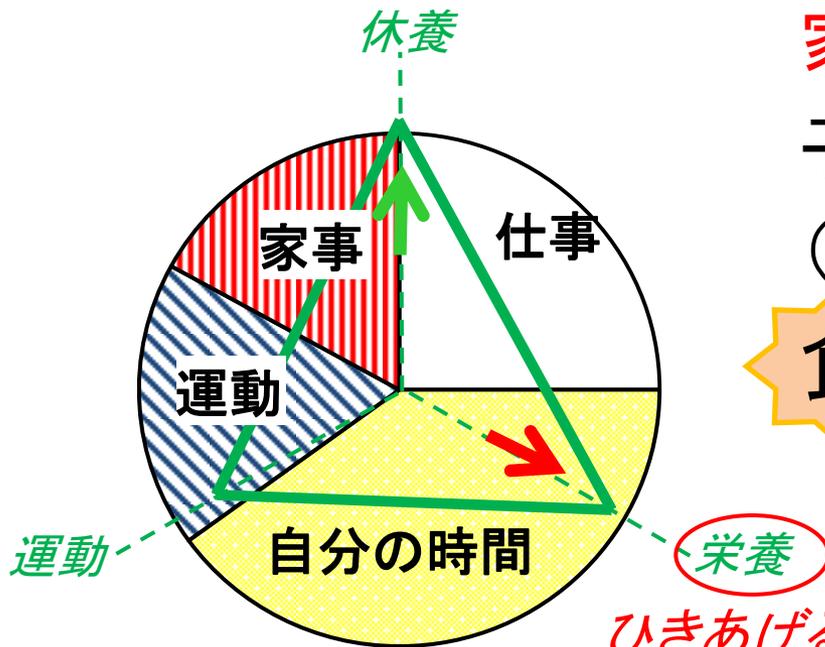
運動は楽しくやっていたが、  
食事・健康には全く気をつかわず



もっと草津と  
野菜が好き  
になる

# 生活のバランス(2)

## 結婚・退職(パートへ)



家族と自分の健康管理。

子どものための活動に向けて  
(サイエンス・ものづくり・環境)

**食** 小学生と野菜づくり

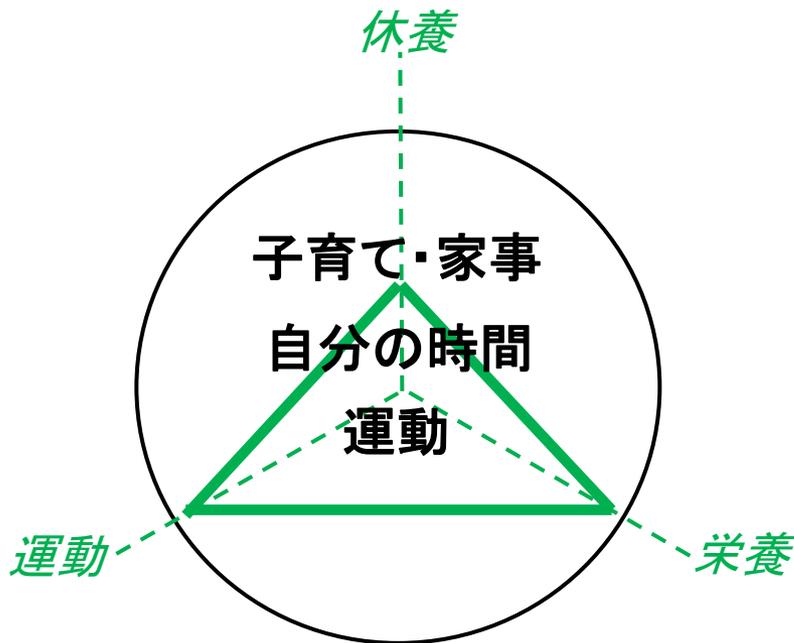
(環境課エコキッズくさつ支援隊)

ひきあげるために・・・後述！



# 生活のバランス(3)

## 出産・子育て



自分の子どもをもつことにより健康であることの重要性をさらに感じた。

主人の子育てにおける役割  
市の動き(懇談会託児付など)

**動** 自分の子どもを連れ  
外で活動したい！



もっと草津と  
野菜が好き  
になる

# 学びって楽しい

大人なので…

## カタチにしたい、そうだ、資格を取ろう！！

### 食に関する

Jr.野菜ソムリエ 食農3級

食生活アドバイザー3級

初級食品表示診断士

家庭菜園検定3級

日本茶検定1級 出産後！

### サイエンスに関する

理科検定3級

### 環境に関する

エコピープル

(eco検定) 出産後！

### 魅せるワザに関する

色彩検定3級



もっと草津と  
野菜が好き  
になる

# 草津野菜の魅力(1)

## 愛彩菜



アリルイソシアネート ピリリ  
抗癌作用、抗菌作用(寒さでup)  
ビタミンC、B2、カロテンなどは  
勿論、カルシウムも豊富  
【保存】ポリ袋に入れて野菜室

(内葉を)薬味感覚で！

おひたし



愛彩菜と里芋スープ(提供)

- ・愛彩菜
- ・白ねぎ
- ・里芋
- ・牛乳
- ・国産野菜のブイヨン

もっと草津と  
野菜が好き  
になる

# 草津野菜の魅力(2)

## 紅彩菜(赤水菜)



アントシアニン 紫色

抗酸化作用、アンチエイジング、美肌

【保存】ポリ袋に入れて野菜室

【調理】茹でてでも紫色が残るので、みそ汁に鍋に。

酢でさらに紅色が鮮やかに(pHによる変化)



肉にサラダに彩りよく

2015. 8. 29 12:46

もっと草津と  
野菜が好き  
になる

# 草津野菜の魅力(3)

## 匠の夢

農家の方々が手間を惜しまず  
こだわりの農法によって育てら  
れた草津の極上米コシヒカリ！

**食味値** 85以上！

食味値とは・・・近赤外線分析機で

アミロース、タンパク質、水分、脂肪酸度  
の4つの成分を測定し食味方程式により算出

日本産では65～75点が標準、70～80%の人が美味しいと認めるの  
が70点以上



# 草津野菜の魅力(4)

## アスパラガス(琵琶湖元気アスパラ)

アスパラギン酸 新陳代謝 疲労回復 滋養強壮 ビタミン類

(穂先)ルチン 高血圧予防 動脈硬化 利尿作用

3月から10月出荷、魚肥などこだわり

【保存】ラップに包み野菜室に立てて保存。軽く茹でてから冷蔵

保存。長いまま根から湯に入れる



参考)野菜ソムリエコミュニティ 交流会



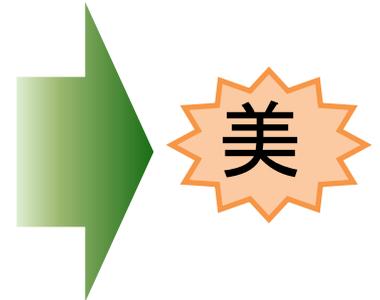
もっと草津と  
野菜が好き  
になる

# 草津野菜の魅力(5)

朝食に

- ・ご飯 手軽に草津野菜をON
- ・納豆 + 青ねぎ
- ・味噌汁 + 赤水菜(紅彩菜)
- ・愛彩菜のおひたし

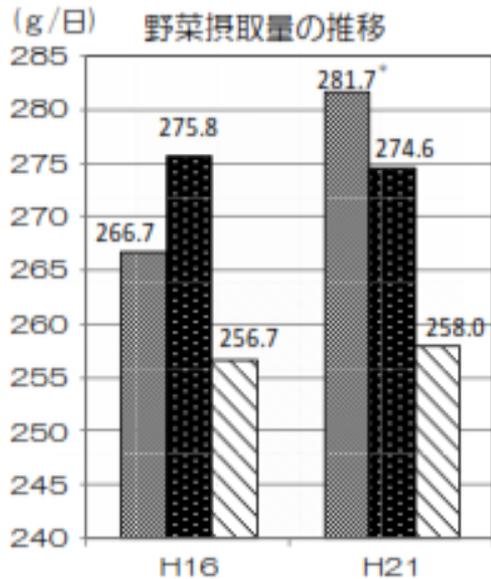
エネルギー源の炭水化物を  
1日のはじまりにしっかり



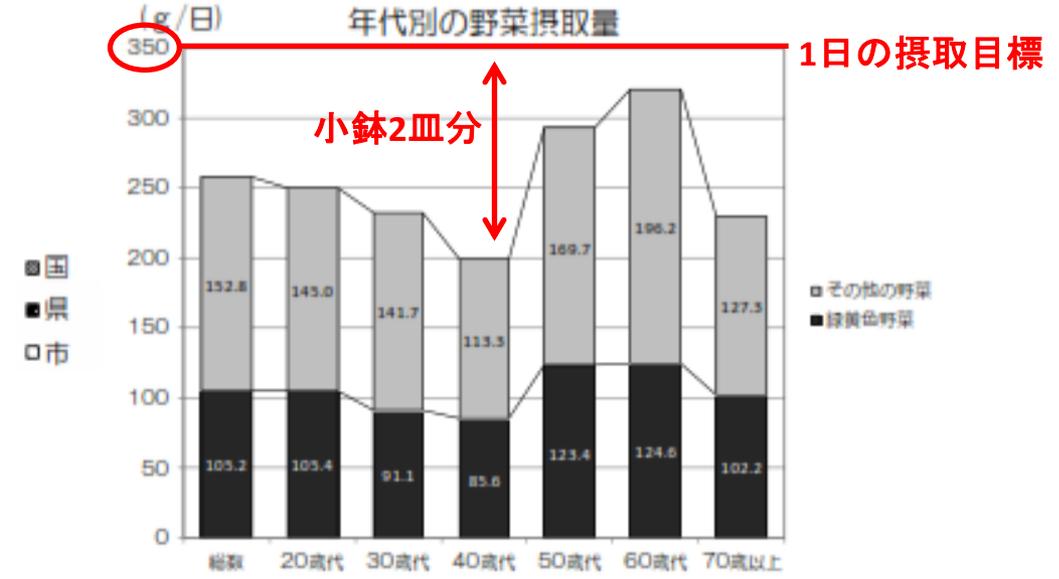
もっと草津と  
野菜が好き  
になる

# 活動を通じて気づいた**新たな課題**！

**知** なんと草津市民の野菜摂取が・・・



\*国の値はH22の値



(国：国民健康・栄養調査 県・市：「滋賀の健康・栄養マップ」調査)

草津市食育計画(HP)より



もっと草津と  
野菜が好き  
になる

# みんなで過ごしたいとある休日(1)

地域に関する

生涯学習コーディネーター 出産後！

午前 あおばな館

1階でお買い物して

2階調理室でクッキング



参考)野菜ソムリエコミュニティ 交流会

もっと草津と  
野菜が好き  
になる

# みんなで過ごしたいとある休日(2)

午後 北山田ビニールハウス群  
見学 or 農作業



参考)野菜ソムリエコミュニティ 交流会

地元農家さんとの交流、草津野菜を知る

もっと草津と  
野菜が好き  
になる

# みんなで過ごしたいとある休日(3)

## 野路芋復活プロジェクト



べにはるか  
べにあずま  
なると金時  
安納芋

つるのきんぴら

応援中！参加もしたい！ 地域の名物&繋がり作り



心身共に健康な美しいくさつジェンヌです！

END