

野菜と果物の魅力を知って

もっとおいしくいただきましょう

野菜ソムリエ 上久保節代さん(見取)



「はじめは、食生活推進協議会の会員として、地域の公民館などで行う料理教室の講師や小学校の授業での食に関する支援を行っていました。上久保節代さん(52歳)は、野菜ソムリエの資格を活かし、食に関するさまざまな活動を展開しています。

「野菜ソムリエ」は、日本野菜ソムリエ協会が認定している資格です。野菜と果物の魅力をさまざまな形で分かりやすく伝えることで、皆さんの豊かな食生活の実現に貢献することを目的に活動しています。



研修会で野菜の選び方を説明する上久保さん

現在は、食に関する研修の講師や地域の皆さんが参加する料理教室の開催、レストランのレシピ開発などに携わっています。

「平成16年、三川小学校が文部科学省の『食育推進事業モデル校』に選ばれ、学校からサポートを要請されました。当時はまだ『食育』という言葉もあまり知られていなくて、どんなサポートができるか悩みました。だけど、子どもの食に関わることとあって、中途半端な気持ちで臨んではいけないと実感。野菜の直売所が多い袋井市の特徴を活かし、野菜を切り口にした食育をやってみたいと思い、平成17年12月、この資格を取得しました」。

「今後は、生産者と消費者の距離を少しでも縮める働きかけを行いたいと思っています。異物混入など食をめぐる問題は、生産者と消費者の距離が離れてしまったことが原因の一つにあるのではないのでしょうか。また、新しい野菜を作る生産者とその野菜の食べ方を知らないという現実も見受けられます。生産者自らが野菜を愛し、消費者に食べてもらうことが大切。生産者向けの料理教室も開催してみたいですね」。

最後に、夏野菜の特徴を伺いました。「夏野菜は、①ナスやキュウリなどの水分が多い野菜②ピーマン、トマトなどの色が濃い野菜③オクラ、モロヘイヤなどのねばねばした野菜④ゴーヤ、アオジロ、ミョウガなどの苦みや香りのある野菜⑤枝豆やそら豆などの未熟な豆類の5つに分類できます。特に、①は体の熱を取る効果、④は食欲増進の効果があるため、夏バテ対策にお勧めです」。

グループ紹介 袋井で活動中

シュークリーム

●毎週金曜日、エアロビックで心も体もリフレッシュ!

毎週金曜日の午後8時15分～9時15分、浅羽北公民館で、エアロビックを中心に、みんなで身体を動かし活動しています。

現在のメンバーは40～50代の9人。指導は、JAF(日本エアロビック連盟)専門指導員の鈴木洋子さんです。リズムに合わせて体を動かし、気分爽快リフレッシュ! 身体もスリムアップできちゃいます。皆さんも一緒に、エアロビックで汗を流して楽しみませんか。

会員は随時募集中、1回無料の体験入会もできます。エアロビック未経験者でも大丈夫です。まずは活動日に、浅羽北公民館へ気軽に見学に来てください。



シュークリームの皆さん

会員数 9人 代表 渥美康子さん(太郎助)
☎23-8672(月・水曜日 午後6時～9時)