

くらしのニュース 4月号

発行/苫小牧市市民生活部市民生活課 TEL0144-32-6306(直通)

令和3年3月24日発行

市民生活課消費生活情報ホームページ <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shohiseikatsu/seikatsubusshi/>

雪解け！山菜の時期！



自然豊かな北海道では、美味しい山菜がたくさん採れます。フキ、ウド、行者ニンニク、ワラビ、タラの芽(タランボ)、タケノコなど旬の山菜を、その時期に食すのも身体にいいのではないのでしょうか。

《生活習慣病の予防に》

フキの茎や葉は高血圧や大腸がんなどの生活習慣病の予防に効果があると言われています。

《疲労回復に効果》

ウドが含んでいる成分のジテルペンアルデヒドは血液循環をよくし、疲労回復に効果があるといわれています。

《免疫力を高める》

行者ニンニクには、多くのアリシンが含まれています。免疫力を高め、がんの予防にも効果があると言われています。更に、血行促進により、冷え性や動脈効果、血栓の予防にも効果的とされています。



××天然物が減っています××

行者ニンニクは1月頃からハウス栽培物が出始め、3月頃には天然物が出回り始めますが、天然物は激減しているそうです。

フキの収穫量トップは、愛知県で全体の約40%を占めています。愛知県のフキは栽培がメインとなっています。(農林水産省 野菜生産出荷統計より)

タケノコの生産量のトップは、福岡県で全体の約35%を占めています。

ワラビは全国各地で自生していますが、生産量がトップだったのは山形県で約34%を占めています。(農林水産省 特用林産基礎資料より)