

フィールド風

宮田守男

324

旅の楽しみのも一つでもある食生活。食文化や食生活に多様な考えを持つ人達の取り組みが注目されている。肉や魚など動物性食品をと

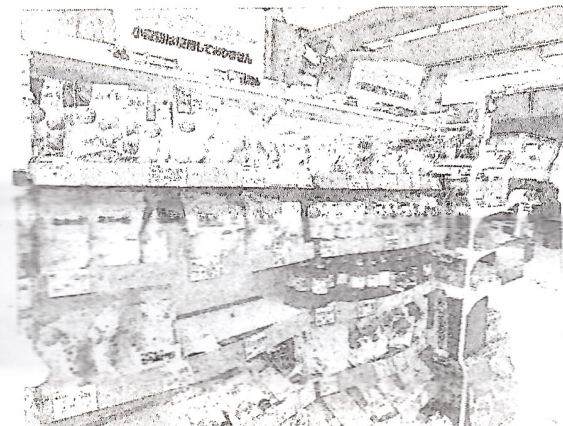
らず、野菜・芋類・豆類などの植物性食品を中心にベジタリアン。肉類に加え卵・乳製品など一切食べないビーガン。植物性食品と、卵を食べるオポベジタリアン。植物性食品と乳製品を食べるラクトベジタリアン。特にビーガンは、海外では健康や美容、そしてメンタルのセルフメンテナン

多様な客層に対応するために 食材への知識は欠かせない

スのためにライフスタイルに取り入れている人がたくさんいる。またイスラム教の戒律に沿った食べる事が許された食材や料理であるハラール料理。反対に、口にすることを禁止されている物を含むハラーム、特に食べていけない豚肉は有名だ。そして「グルテンを」とらない「食事を意味するグリテンフリー。グルテンは小麦粉などに含まれたタンパク質

の事で、セリアック病という病気や小麦アレルギーなど特定の病気のある方には、グルテンフリーの対応が欠かせない。ただテニスプレイヤーで有名なジョコビッチ選手の著書「ジョコビッチの生まれ変わる食事」のヒットで健康志向の高い人達にダイエットや体調コントロールで爆発的に広がったグルテンフリーも、健康な人だと逆効果との情報もある。そして、食べ物に

栄養成分表示を知る機会も多くなっている。特に「特定原材料」と規定された卵・乳・小麦・エビ・カニ・ソバ。落花生は、アレルギーを起しやすく、病状が重たくなる事が多く生命にかかわるので、覚えておく必要があるだろう。毎月、J A 大北職員が自宅へ手渡しで届け「ふれあい情報誌」だ。地域内の農業実情を知る事ができる楽しい情報誌だ。1月号の記事で昨年10月よりJ A 大北が販売開始した米粉100%の「米粉うどん」が、食の専門誌「料理



パピア白馬店のグルテンフリーコーナー、多様な食生活に対応できるコーナーとして今後が楽しみになる

王国」が行った食の逸品コンク理王国100の審査され認定された事だ。(NPO法人信州地域社会フォーラム理事・白馬村森上)