

自分の体を作る 「食」にもっと興味を！

健康寿命をのばす、日々のささやかな習慣づくり

第46期 健康づくり学科

チーム名：INAZUMA7

Introduction健康を支える3大要素のバランス

身体は「食べたもの」でつくられている

心身の健康を維持し、イキイキとした毎日を送るためには「食・運動・休息」の3つの柱がバランス良く調和していることが不可欠です。

- ✔ 「食」はすべての基盤: 毎日の食事がマンネリになっていませんか？
- ✔ 飽きない工夫と探求: 地域の伝統や薬膳を知り、好奇心を刺激
- ✔ 健康維持への好循環: 食への興味が、自律的な健康生活を育みます

3本の健康柱

食 × 運動 × 休息

深く広い「食」の世界に焦点を絞り、メンバーが一体となった活動計画をスタートしました。

Roadmap7か月に及ぶ「食」の探求ロードマップ

10月 / 第1回

古民家薬膳

松風庵での初の
薬膳体験
&坂本散策

11月 / 第2回

養生の蕎麦

蕎麦と薬膳の店
「素素」&多賀大
社散策

12月 / 第3回

寒さ防ぐ薬膳

多賀さとの宿
「一圓屋敷」での
庄屋薬膳

2月 / 第4回

味噌作り体験

初心者全員で挑戦
手作り味噌体験

2月 / 第5回

長浜郷土料理

翼果楼の「焼鯖そ
うめん」伝統の味
&大通寺

3月 / 第6回

瀬田シジミ

元祖志じみ釜め
し湖舟&石山寺
拝観

4月 / 第7回

雑穀調理体験

「近江学びあいス
テーション」での
実践調理&国友

Oct / Vol. 1 古民家薬膳カフェ「松風庵」で学ぶ薬膳の基本

中国伝統医学が基礎

大津市坂本にある「松風庵」は、薬剤師の奥様と店主のご夫婦で営む温かみあふれる古民家薬膳カフェ。松風庵独自の塩をほとんど使わず、食材に含まれている塩分と旨味を最大限に活用した薬膳料理を賞味。薬膳とは何か、その基本を五感で学びました。

薬膳とは

- ✔ 健康を維持し、病気を予防する中国伝統医学を基礎とした食事法
- ✔ 各自の体質・体調や季節に合わせ、食材の持つ特性や薬効を組み合わせる食事法
- ✔ 必要な栄養は吸収し、余分なものは排出することで、心身を整える食事法



<ランチセットの一例>

- 豚肉と玉ねぎ・白菜・薩摩芋の酒粕味噌の豆乳煮込み
効能：老化防止、滋養強壮、整腸作用
- ひじきと黒きくらげのちまき風薬膳おこわ
効能：美髪、美肌効果、血行促進
- 白きくらげとクコの実のお吸い物
効能：美肌効果、滋養強壮



トゥクトゥク（東南アジアで普及の3輪タクシー）



Nov / Vol. 2 「蕎麦と薬膳 素素」が伝える季節の養生

・立冬から小雪にかけての「腎」の養生

中山道の築100年以上の古民家を再生した「素素」。冬に働きが活発になるという臓器「腎」に潤いを与えて補うお料理を堪能しました。

【提供メニュー】 【主な効能・中医学的アプローチ】

- ✓ 手打ち九割蕎麦 脾・胃の働きを整え、体内のデトックス・消化促進
- ✓ 鯛の燕蒸し（紅花餡）お腹を温め、冷えによる胃腸の不調やめまいを改善
- ✓ 栗入り黒豆ごはん 血と水の巡りを整えて腎を養う、老化防止の機能



・食は一生続く大切な養生

「食は一生続く大切な養生である」という気づきを、おしながきを読み解きながら体験しました。

美しい晴天に恵まれ、食後はメンバー一同で多賀大社・胡宮神社を散策し、紅葉を愛でながら親睦を大いに深めました。



胡宮神社

Dec / Vol. 3 「一圓屋敷」 陽の食材で作る温活メニュー



陽の食材の重要性

寒さ慣れしていない初冬は冷えを感じやすいため、体温を上げる「陽の食材」と「黒い食材」で腎機能を底上げします。



華やかな庄屋薬膳

多賀産の野菜を中心とした美しいコース。切干大根、椎茸とクルミの詰め物、小松菜とえだ豆の美しい麻婆豆腐などを実食。



美味しい大前提

「どんな食材にも効能はある。食べてはいけないものではなく、美味しく、見て美しいことが薬膳の最大前提」を教わりました。



Feb / Vol. 4日本の誇る発酵調味料「味噌作り」に初挑戦

初心者メンバー全員で挑む醸造

彦根市のハマヤにて、講師のご指導のもとで初の味噌作りに挑戦。水戻し・蒸した熱々の大豆を自分の手で丁寧に潰していく作業を行いました。

- ✔ **黄金ブレンド:** 玄米麹500gに対し塩225gの適切な割合。
- ✔ **空気を完全排除:** 味噌団子を作り、隙間なく容器に充填。
- ✔ **お盆明けの仕上がり:** カビ防止に表面へ塩を振り密封保管。

蒸した大豆



味噌団子



完了！！



Feb / Vol. 5 長浜の歴史が織りなす郷土料理「翼果楼」

湖北地方に伝承される「五月見舞い」

長浜の「翼果楼（よかろう）」にて名物「焼鯖そうめん」を味わいました。農繁期に嫁いだ娘に親元から届ける愛情深い郷土料理の文化に触れました。

- ✔ **至高の素材:** 福井県小浜の浜焼き鯖と高級三輪山本素麺の競演
- ✔ **骨まで柔らか:** 特製の醤油煮汁をじっくり素麺に吸わせた極上の味
- ✔ **栄養の宝庫:** 上質な脂質と高たんぱく質を備えた健康食



大通寺の縁側にて ほっこり

Mar / Vol. 6 瀬田シジミから学ぶ環境変化と郷土料理の維持

太古からの恵み：志じみ釜めし

石山寺門前の「湖舟」にて、郷土料理としてのシジミ料理を体験しました。シジミは太古より生活の糧であり、旨味や健康に良いとされてきました。しかし、実食の中で一つの重要な現実直面しました。

琵琶湖固有種セタシジミの減少危機：

昭和32年には年間6,000トンを超えていた水揚げが、環境変化や泥の堆積により現在は数十トン規模へ激減。

現在お店ではシジミ汁は瀬田シジミですが、釜めしは剥き身で輸入に頼らざるを得ない状況だそうです。



瀬田シジミ



種苗の放流



石山寺にて

Apr / Vol. 7 大地の力を取り入れる雑穀調理の実践

小さな一粒に凝縮されたミネラルの結晶

米原市近江学びあいステーションにて、初の調理実習。6種類の雑穀（うるちアワ、キヌア、もちキビ、ヒエ、もちアワ、高キビ）を直接手に取り、その栄養価を学習しました。

- ✓ ヒエとキャベツのスープ: 食塩と昆布だけの優しいとろみスープ
- ✓ もちキビペペロンチーノ: ポテトと合わせた風味豊かなメイン惣菜
- ✓ 抜群の食べ応え: 栄養豊富で、毎日のご飯にすぐ混ぜたくなる体験



国友鉄砲ミュージアム

Conclusion チーム活動を終えて得た健康への「果実」



高まる「健康実践力」

薬膳、伝統郷土料理、発酵。各ジャンルの優れた「食」を実体験したことで、心身を養う意識が劇的に高まり、日々のマンネリ食生活に新しいアプローチをもたらしました。



結束した「INAZUMA 7」

最初は負担半分、期待半分でスタートした月1回の活動。重ねるごとに互いの短所を補い合い、笑顔あふれるかけがえのない絆と深い仲間意識が生まれました。



環境や文化への視野拡大

美味しいものを食べるだけでなく、琵琶湖のセタシジミ減少などの問題から環境保全の大切さを体感。地域に寄り添い、共に生きる健康生活の視座を得ることができました。

ご視聴ありがとうございました

食へのあくなき探求と確かな健康づくりを、これからも共に！

第46期 健康づくり学科 チーム「INAZUMA7」

ご協力いただいた店舗、講師の皆様に心より感謝申し上げます