

町長の

あやめ日記



諸輪地区に待望のトマトハウス完成①

4月10日、諸輪地区のトマト農園「トマロッソ東郷ファーム」の開園式が行われました。3000坪のこの農園では、温室内でトマトを周年、水耕栽培します。オーナーは、車の情報誌「Goo」を発行する㈱プロトコーポレーションです。㈱プロトは、創業30年前に、新規事業として農業へ本格的に参入します。

農業は現在、後継者不足、耕作放棄地の増加、TPP参加による輸入農産物の拡大予測など、大変厳しい状況に置かれています。政府も農業の六次産業化や農協改革、減反制度廃止など、急ピッチで政策を変換しています。

本町も、担い手不足、増え続ける耕作放棄地などに対応するため、とうごう農学校や農地バンク、軽トラ市などの施策を実施してきましたが、これらは諸問題の根本的な解決にはなりません。やはり、農業収入で生活できる仕組みづくりが必要不可欠です。

安定した収入を得るためには、農作物を大量生産してコストダウンを図り

自ら販売先を確保して直販するという流通方式を確立する必要があります。消費者の顔を見て大量生産することのよきな仕組みづくりは個人では厳しく、企業参入が有力な手段の一つです。

2年ほど前、㈱プロトがトマトの水耕栽培ハウスの建設用地を探しているという情報を得ました。そこで、すぐに本社へトップセールスに出かけ「ぜひ、東郷町へ」とお願いした経緯があります。

1ヘクタールという農地を確保するのはなかなか難しかったのですが、諸輪地区の地権者の皆さんのご理解を得て実現しました。また、トマト農園には、地元の人を15人ほど雇用していただきました。実際の出荷は7月ごろになるそうです。

今なぜトマトなのか、今後どうなるかなどは、7月号でお知らせします。

東郷診療所所長の久保奈津子です。



② 高血圧をよく知ろう。生活習慣の改善

今日は、血圧を下げるための食事や運動などを紹介します。

高血圧の人が減塩、運動、節酒のいずれかに一定期間取り組むと、上の血圧が2〜4下がるのが分かっています。次の項目を参考に生活習慣を改善しましょう。

●減塩する。

厚生省は、1日の食塩摂取目標を男性は8g未満、女性は7g未満（高血圧の人は6g未満）としています。

食塩の多い食品には、1人分の外食でラーメンに4g、にぎりずしに4g、カツ丼に4.5g、練り製品では、はんぺん100gに1.5g、焼きちくわ1本に2.4gほど食塩が含まれています。また、ハムやベーコンなどの肉の加工食品も塩分を多く含みます。

加工食品の成分表示に多いNaは食塩とは違います。Na量「g」×2.54

ドクター久保の

健康ワンポイントアドバイス!

「食塩量「g」となるので注意しましょう。

しょうゆやソースは料理にかけず、小皿に出して付けて食べる、みそ汁は具を多くして汁の量を減らすなどして塩分の取りすぎを抑えましょう。

●野菜や果物を積極的に食べる。

●魚（魚油）を積極的に取り、コレステロールや飽和脂肪酸（バター、ラード、牛脂など）の過剰摂取を控える。

●減量する。…BMI（体重kg÷身長m×身長m）を25未満にする。

●運動する。…ウォーキングなどの有酸素運動を中心に定期的に毎日30分以上（10分を3回でも可）運動する。ただし、心血管病のある人は控える。

●節酒する。…男性は、1日に日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、ワインなら2杯弱まで（女性はいずれも半分まで）。

●禁煙する。受動喫煙を極力避ける。

生活習慣を見直して健康な毎日を送りましょう。また、高血圧の人は医師の指導を受けましょう。