

あいちの漬物

ご飯と漬物

「日本人で良かったと思う食卓の一品」の第4位がお漬け物です（2006年 All About 調べ）。ちなみに3位は納豆、2位は白いご飯、1位はお味噌汁です。

ご飯を主食とする日本型の食生活は、肉類が少なく、魚貝類、豆類、野菜類を多く食べるため、栄養バランスに優れた長寿食として、世界から注目を浴びています。ご飯は、消化、吸収がゆっくりで腹持ちもよく、脂肪を体内に貯めにくく、肥満や糖尿病になりにくいと言われています。ご飯には漬物が良く合います。食物繊維やビタミン等の栄養成分が豊富な漬物は、日本型食生活には欠かせない食品です。



愛知の漬物産業の発達

愛知県は、日本一の工業県ですが、野菜の生産が盛んな農業県でもあり、漬物が昔から作られていました。漬物は、主に保存食として生産されていましたが、江戸時代の終わり頃、御器所村（現在の名古屋市昭和区御器所地区）周辺で、地元で穫れた大根をたくあん漬にして商売をする人が現れました。

その後、このたくあん漬に端を発するといわれる漬物産業は、戦後の食生活の変化とともに大いに発展しました。愛知県は、昭和60年頃まで全国第1位の出荷額を誇り、「漬物王国あいち」と呼ばれ、現在でも5位（平成20年度工業統計）となっています。

愛知県で製造されている主な漬物

愛知県の代表的な漬物といえば、たくあん漬で、戦後、渥美半島で多く作られるようになった「渥美たくあん」は、かつては日本一のたくあんでした。

しかし、近年、消費者の好みが変わり、サラダ感覚で食べられる浅漬やキムチ等が好まれるようになりました。現在では、たくあん漬の他に、浅漬、キムチ、福神漬、醤油漬や奈良漬等、多種多様な漬物が愛知県の漬物産業の特徴のひとつとなっています。



（名古屋名産守口漬）

最も有名な漬物は「守口漬」で、名古屋の名産品として全国に知られています。この守口漬は世界一長いといわれる守口大根を、酒粕や味噌粕に何回も漬け込んで、手間と時間をかけて作られる漬物で、奈良漬の一種です。



漬物と気になる健康

漬物と塩分

～漬物の塩分が高かったのは昔の話～

漬物が高塩分だったのは昔の話で、現在、市販されている漬物は、大幅に減塩となっています。漬物は、冷蔵庫の無かった時代の保存食で、長期間保存するため高塩分でした。また、労働により汗をかくことが多く、塩分補給のため、塩辛い漬物が好まれていました。

しかし、最近では、あまり汗をかかない生活環境による嗜好の変化や、冷蔵技術の発達により、漬物の低塩分化が進んでいます。

かつては10%以上が普通であった漬物の塩分も、最近では2～3%まで低下しています。このため、現在では、漬物の塩分を敬遠するよりも、栄養豊富な野菜の加工食品として評価する声が高まっています。

また、現在では、食塩感受性高血圧症の人以外では、減塩が血圧を低下させる要因とならないことが明らかとなっています。しかし、2010年の猛暑では、熱中症予防のため、塩分補給にしょっぱい梅干しを食べる人が沢山いたため、梅干しが品不足になった程です。塩分の過剰摂取には注意が必要ですが、あまり減塩にこだわり過ぎるのも考えものです。



漬物の持ついろいろな機能性

漬物は野菜を脱水することで、相対的に原料野菜より豊富な食物繊維やビタミン類を含みます。食物繊維は、便通を良くしたり、腸内環境を改善する等様々な効果があり、大腸がんをはじめとする生活習慣病の予防に役立ちます。

また、漬物に含まれるビタミン類は、その種類によっては時間が経つと徐々に減少しますが、浅漬の場合はほとんど減少しません。さらに、ぬか漬は、ぬかに含まれるビタミンB群が漬物に移行しますので、もとの生野菜よりビタミンB群が豊富に含まれています。

さらに、植物性乳酸菌は、整腸作用等の効果が高く、最近注目を浴びています。ぬか漬やキムチ漬等の発酵漬物は、この植物性乳酸菌が豊富に含まれています。植物性乳酸菌の「ラブレ菌」も、京都の発酵漬物である「すぐき漬」から発見された乳酸菌です。

社団法人愛知県漬物協会

〒460-8501 名古屋市中区三の丸3-1-2

電話：052-954-6416 FAX：052-954-6932

ホームページアドレス：<http://tsukemono.sakura.ne.jp/>

Eメールアドレス：mail@tsukemono.sakura.ne.jp

