

一宮町長
馬淵 昌也

先日、町民の皆さんと、町をさらに元気にするためのフリートークをしているときに、面白い話題が出ました。それは、「毎朝、トマトを食べることをおススメする運動」を行ってはどうか、という話でした。

それは、鵜沢清永議長が、「ご自身の体験にもとづいて、毎朝トマトを食べると、健康の維持に効果的だということとを仰って、そこから話が盛り上がりました。鵜沢議長は、以前、朝トマトを食べるのが身体に良いと聞いて、試してみたところ、実際に血液検査の数値がすっかりよくなったそうです。そしてその後中断したら数値が元に戻り、再開したらまたすっかりよくなった、ということです。実際にご自分で検証して間違いなかったから、ぜひみんなも「毎朝トマト」を実行してみるのがよいと思うよ、と仰っていました。ネットで調べてみると、これはケチャップで有名なカゴメのホームページにも書いてありました。実験の結果、トマトに含まれるリコピンという栄養素が、一日の中で朝食摂るともともとよく吸収される、ということがわかったのだそうです。リコピンというのは、トマトの赤い色の成分で、老化を促進

する活性酸素の活動を抑制する力があり、健康にとっても効果があるそうです。現在でも、介護保険などの良好な運営状況をみていると、一宮町は多くの方々がお元気でお過ごし頂いている町だということを実感します。さらに、皆さんに「毎朝トマト」を実行して頂けば、「みんなが健康な町一宮」の実効性がさらに上がるのではないかと、いうことです。

そもそも一宮町は、「長生トマト」の主力産地です。このブランド力を踏まえて、まず町で「毎朝トマトを食べる運動」を行って、実績を上げれば、大きなインパクトを日本中に与えられること間違いなしです。

仮に1万人が毎朝ひとつトマトを食べたとしたら、一年で365万個の消費が生じます。一宮を代表する農家のお一人、室川農園の室川典弘さんは、高品質のトマトを毎年大量に生産できる軒高ハウスを経営しておられますが、そうとなれば、農園のトマトはすべて町内用に振り向けることとしましょう、と仰っていました。素晴らしい地産地消です。これはぜひ取り組んでゆきたいと思います。