

KENKO SUZAKA NO TSUBO BOOK

けんこう
須坂の
ツボ
BOOK



須坂JAPAN
Suzaka

けんこう須坂のツボ①

須坂はなぜけんこうなのか?

“長寿”長野県でいち早く健康宣言。そんな須坂の秘密とは——。

健康は自分でつくり、守る

長 寿県・長野の北部に位置する須坂は、1985年にいち早く「健康都市宣言」したまちの一つ。長野県は生涯現役を貫く高齢者も多く、働く高齢者の割合は、なんと日本一。須坂市は健康で長生きするため、介護認定率が13.9%（平成28年1月現在）と、県内19ある市の中でもっとも低く抑えられている。

こうした市民の健康を支えているのが、「保健補導員」という存在だ。保健補導員とは、昭和20年に須坂で生まれ、長野県内に広まった“市民による市民のため”の健康づくりの制度。保健補導員の草の根的な活動が“健康は自分でつくり、守るもの”という意識を高めている。

家庭の中から減塩への取り組み



▲家族のために学ぶ減塩料理

高かった。それは県内の須坂も同様だった。そんな状況を脱するため、須坂では、家族の健康を担う主婦でもある保健補導員に向けて、さまざまな健康教室を開催。尿中の塩分量を測ることで、身をもって塩分摂取量の多さを感じてもらったり、具だくさんの味噌汁や、出し汁や酢などを利用した減塩料理、醤油のとりすぎを防ぐスプレー式醤油さしの利用など、家庭でできる取り組みを紹介したり——。そうして培われた減塩の知識は、家庭から家庭へと広まった。

過剰な塩分はダメ。塩を控えても料理はおいしい。須坂では主婦目線の素朴な健康文化が育まれているのだ。



▲定番の具だくさんのお味噌汁

過 剰な塩分摂取は高血圧をもたらし、脳卒中を始めとする、さまざまな健康問題につながるの、ご存じの通り。残念ながら長野県は食塩の摂取量が多く（今も決して少なくない）、かつては脳卒中による死亡率がほかの県より



▲子どもたちも元気がいっぱい

地域の気候が生む豊かな自然

典 型的な盆地であり、夏は暑く、冬は雪が降るとい四季折々の豊かな変化を感じられる須坂。坂田山遊歩道や百々川緑地帯など、市内の至るところに四季の奥深さを体感できる

ウォーキングコースがあるほか、足を少し運べば雄大な自然、季節に応じたスポーツを満喫できる峰の原高原も。日々の疲れを癒やす温泉もあり、市民の体と心の健康に一役買っている。

健康長寿は“郷土食”にあり

須 坂の西側を流れる千曲川。そのほとりは土壌が豊かで、須坂生まれで生産量日本一を誇るぶどうのナガノパープルをはじめ、数多くの作物が栽培されている。最近では、“村山早生ごぼう”や“八町きゅうり”などの伝統野菜の栽培にも力を注

ぐ。伝統野菜や地域で採れる野菜を使った“みそすき丼”や“おやき”など自然の恵みを上手に取り入れて料理も。これが健康長寿のヒケツなのだ。



▲健康料理のレシピ集も発行

「須坂エクササイズ」は全国区に

こ れまで保健補導員やその経験者の間で行われていた「須坂エクササイズ」。懐かしい童謡などを歌いながら体を動かすこの体操は、昨今、認知症予防としての効果も実証され、“長寿脳体操”の一つとして注目を集めている。子どもから高齢者まで楽しく気軽にできる「須

坂エクササイズ」。仲間も増えて、日々のいきがいにもつながる。いいことづくめなのだ。※須坂エクササイズのやり方は次のページ



▲須坂市保健補導員会は「第3回健康寿命をのばそうアワード」厚生労働大臣 最優秀賞を受賞。平成28年春の緑綬褒章を受賞



▲出前講座の様子



▲市民の健康を守る、保健補導員のみなさん

けんこう 須坂のツボ②

やってみよう! 「須坂エクササイズ」

健康長寿のヒケツはやっぱりコレ! 楽しみながら体を動かします。

ドレミのうた

♪ ドはドーナツのド
♪ レはレモンのレ
(肩・背中の運動)



1 足踏みしながら両手でマルを作っておろす。



両腕を前方に伸ばしてマルを作っておろす。



須坂市健康福祉部健康づくり課
問い合わせ >>> 須坂市大字須坂1528-1
☎026-248-9023

{ 体操ユニット }

「須坂エクササイズ」を市内外へ広める活動を行う「須坂市体操ユニット」。メンバーは現役の保健補導員とその経験者を中心に、体操に関心のある方や高校生も。

♪ ミはみんなのミ
♪ ファはファイトのファ
(肩甲骨・股関節の運動)



右2回
左2回
右へ2歩

手・肘・肩の関節で円を描きながら横へ2歩移動。肩甲骨の動きを意識。右へ2回に続いて左を2回。



6
左へ2歩

丸太をまたぐイメージで足を大きく横へ動かす。

▼つづきはホームページで

<http://www.city.suzaka.nagano.jp/kenkou/suzakaexercise/>

Voice of the experient ~ 体験者の声 ~

保健補導員

- 歌は誰でも知っているものばかり。動きを覚えればご自宅でもできますよ。
- 少くらい振り間違えても大丈夫! 大きな声を出し、気持ちよく体を動かすことが大事です。
- 誰でもどこでも気軽にできるのが、「須坂エクササイズ」の魅力です。

健康体操の会

- 体操を続けていたら、3階まで階段を使っても息が切れなくなりました。
- 太ももの筋肉がついて、体も柔らかくなりました。

~市健康づくり課担当者から~

「体操が市民の健康づくりの一役を担ってきた「須坂エクササイズ」。歌詞を思い出して歌う、体を動かすという2つのことを同時に行うことで、脳内の血流量が増えるという研究データもあります。「須坂エクササイズ」は、歌を歌いながら運動することで脳を活性化させるため、認知症予防などが期待できるといわれています。」

けんこう 須坂のツボ③ 須坂のけんこう「伝統野菜」

体の中から健康に。伝統野菜が須坂の“健やか”を支えます。

アクが少なく、白いのが村山早生ごぼうの特徴。とにかく柔らかいんだよ」と、ほっこり笑顔で話すのは、村山早生ごぼう農家の黒岩彗蔵さん。ごぼうづくりを始めて14年になる。

村山早生ごぼうは千曲川の河川敷・村山地区で栽培される須坂の伝統野菜の一つで、長野県の「信州の伝統野菜」にも指定されている。香りがよく、とにかく柔らかい。「食感を楽しむきんぴらよりもむしろ、味がしっかりしみ込んだうま煮がおすすめ。ついつい白いごぼうが進んでしまうよ（笑）」（黒岩さん）

村山早生ごぼうの栽培が始まったのは、今から70年ほど前の昭和22年。種は東京から持ってきた。「当時は“中野宮早生ごぼう”と言っていたけれど、途中からこっちの地名をとって“村山早生ごぼう”って命名したんだ」（同）

一時期は東京や名古屋にも出荷するほど収穫量があったが、果樹栽培が盛んになるにつれ、栽培面積が減少。現在は復活を望んだ黒岩さんらリタイア組6人が中心となり、ごぼうづくりに励む。そのおかげで、須坂のご当地野菜として、市内のスーパーや飲食店などに並ぶようになった。

「ごぼうの栽培はすべて手作業。芽が短いうちは、雑草の管理がたいへんだし、丈を伸ばしすぎると、根がへんなふう伸びてしまう。とにかく手間がかかるんよ」（同）

でも——。だからこそ育てがいがあるし、収穫時に湿った土からよきと顔を出したごぼうは、子どものようにいとおいしい。

「市民の人はもちろん、須坂市以外の人にもぜひ食べてもらいたい。このおいしさを感じてもらえたらうれしいです」（同）

ごぼう生産者 **黒岩彗蔵さん**



▲村山早生ごぼう

むらやま わ せ

村山早生ごぼう

特徴 白く、やわらかい。アクも少ないので、アク抜きせずに使う（アク抜きする場合は酢水にさっと浸ける程度）。

旬 7月中旬～11月下旬。

料理法 うま煮やごぼうの素揚げなどに。

おすすめのレシピ ごぼうを天日で乾燥して煎った“ごぼう茶”は健康茶として人気。新しく生まれた須坂のソウルフード“みそすき丼”。須坂のみそを使った割り下で、村山早生ごぼうと肉を煮てアツアツご飯に乗せたもの。



▲健康志向のごぼう茶（写真は市販品、MAP14で販売）



▲須坂に来たらまずば“みそすき丼”

ぬまめ しろうり

沼目越瓜

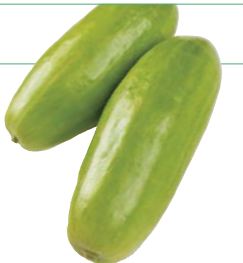


▲厚みがある沼目越瓜

特徴 江戸時代に沼目地区で栽培されていた白瓜で、いまは全国各地で生産されている。果肉が厚く、柔らかい。

旬 7月中旬～9月中旬

料理法 粕漬けや浅漬けに最適。



はっちょう

八町きゅうり



▲八町きゅうり。生でも塩や酢で揉んでも

特徴 形はやや短くてずんぐりし、皮が薄くて肉厚。甘みが強くて白い粉を吹く。

旬 7月中旬～8月下旬

料理法 そのまま生で食べるのが一番。（信州みそをつけて食べてもおいしい）



SHOP DATA

ここで買える >>> お百SHOPなど 詳しくはP13のマップをご覧ください。

けんこうをいただきまー須坂

▶長野県の食材が使われたランチ



野菜以外にも須坂には健康がいっぱい。その一部をお見せします!



おやき

長 野県の郷土食として全国的に知られている「おやき」。小麦粉などをぬるま湯でこねた皮で、野菜あんやあんこなどを包み、焼いたり、蒸したり……。素朴だけど、深い味わい。

信州人がこよなく愛する料理の一つだ。県内にはさまざまなタイプのおやきがあるが、須坂の主流はふくら蒸かしたタイプ。家庭で作られるほか、多くのおやき店が軒を並べる。



①小麦粉などの材料をぬるま湯でこねて30分ほど寝かす。②あんをたぶり詰める。③蒸し器で20分ほど蒸せばできあがり

みそ

昔 から生活の知恵として塩を貯蔵する文化が育まれてきた海ナシ県の信州。なかでも寒暖の差が大きい須坂市は、みそ造りに必要な発酵や熟成に適した地域で、素材にこだわり伝統技法を継承するみそ蔵がいくつかある。長野県産の大豆、こだわりの糀を用い、ていねいに仕上げた須坂のみそ。須坂市民の毎日に

欠かせない存在だ。

▶みそ蔵ごとに特徴のあるみそを提供



SHOP DATA

ここで買える・食べられる▶▶▶

おやき、みその買えるお店、このページで紹介したレストランはP13ページをご覧ください。

レストラン 臥竜亭 (須坂病院内)

☎026-245-1650 (須坂病院代表電話)

2 015年9月、「健康増進」「環境への配慮」などの課題に取り組む店として、信州食育発信「3つの星レストラン」にも登録された『臥竜亭』。須坂病院内のレストランで、減塩(4g未満)やたっぷり野菜(140g以上)などのメニューを用意。長野県産の食材をふんだんに使った郷土食は、わざわざ病院に足を運んで食事を楽しむ人もいられるほどの人気。



◀市民の健康を守る須坂病院

減塩メニュー ▶▶▶ 臥竜亭の隠れた人気メニュー「ヘルシー弁当」。栄養士が考案した日替わり弁当で配達可。エネルギー600~700*、カロリー、塩分3g以下と、体にやさしい。

須坂迎賓館 三ツ扇

☎026-245-5700

須 坂のおもてなし料理を提供する『三ツ扇』は、「3つの星レストラン」に登録されている食事処の一つ。おススメの「すこやか御膳」は、須坂名物のみそすき丼を中心に、豆乳豆腐、旬の野菜のせいろ蒸しなど、素材の味を楽しめる料理ばかり。塩分は外食1食分の半分以下。うす味でもおいしく食べられる工夫がされている。



◀「すこやか御膳」は予約制。3日前までに連絡を

りんご

日 本有数のくだものの産地として知られる須坂。"秋映"・"シナノスイート"・"シナノゴールド"の3種類はいずれも品種改良を重ねてできた信州オリジナル。須坂でも多くの農家がこれらを栽培する。りんごはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。種類も多く、手軽に手に入るので、毎日でも食べたい!



ぶどう

須 坂は巨峰の一大産地。最近はオリジナル品種「ナガノパープル」の生産に力を入れる。このナガノパープルは健康効果も高く、なんとポリフェノールの含有量は他のぶどうの3~4倍。体にさまざまな害をもたらす活性酸素を除去する作用もあるとか。いま注目を集めている。



けんこう 須坂のツボ⑤

須坂で深呼吸 くいきがおいしい

まちを一步離れると味わえる豊かな自然。思い切り深呼吸しよう。



坂田山遊歩道

須 坂駅から1.5kmほど東へ向かったところにあるのが、坂田山。市街地に最も近い里山として市民から慕われている。まちを一望できる坂田山遊歩道は全長3kmほどで、市の史跡「吉向焼窯跡」や市の文化財となっている古

墳群のほか、桜やけやき、もみじなど四季折々の景色が楽しめる。遊歩道には休憩所や案内板を整備。日常をちょっと離れて、のんびりリラックスしたひとときを過ごしたい場所だ。

▼心と体を癒やす緑。お弁当を持って出かけよう



臥竜公園

さ くら名所100選』や『日本の名松100選』などでも知られる須坂の名所、臥竜公園。竜ヶ池が「龍が臥して（寝て）いるように見える」ことからその名が付いたとされる。臥

竜山の山中に点在する臥竜山百番観音や須坂藩ゆかりの観音堂、須坂市動物園など、老若男女問わず楽しめるスポットとなっている。



▲とくに桜の季節のボートは最高。水面に映る桜もあまって、贅沢なお花見が楽しめる

どどがわ 百々川緑地帯

臥 竜公園の南側を東西に流れる百々川一帯は、芝生が広がる緑地公園。緑地の西端にある米持橋から東へと川を上っていくと、次の高甫橋までは900m、臥竜橋までは700m、百々川橋までは600mほど。菅平や北アルプスを眺めながら、さわやかな風に吹かれの散策は最高だ。途中にはマレットゴルフ場や、世界の民族人形博物館、須坂版画美術館・平塚運一版画美術館などからなる「須坂アートパーク」もある。



▲広々とした河川敷。芝生に寝転んで空を眺めても

健康ウォーカーズ

生 涯健康都市すざか」を目指す須坂では、「いつでも」「どこでも」「だれでも」取り組めるウォーキングを推奨。1日30分以上のウォーキングを週3日以上、1カ月以上継続している人たちを「健康ウォーカーズ」として認定し、毎日の健康づくりを無理なく続けています。



湯本さん、北森さん

健康ウォーカーズ Voice

今野さん

歩くのは基本的に夫婦で一緒。体調をみながら歩数を設定し、コースを決めて歩いています。「今日は8000歩にしよう」。そう決めたら、8000歩のコースを歩きます。自宅から西に向かって高速道路の方まで、景色や川で泳いでいる魚を見ながら歩きます。

今野さんの夫

ウォーキングを続けていることで足腰が丈夫に。駅などの階段でも手すりを使わずに昇り降りできています。

夜8時くらいから1時間程度、週1回、2人で歩いています。楽しくおしゃべりしながらなので、ストレス解消になっていますね。コースはとくに決めないのがわたしたち流。信号があったら青になっている道を選びます。わたしたちは同時期に保健指導員を経験。健康について学ぶな

か、お金をかけずに運動できるウォーキングを選びました。ウォーキングは手軽なので、楽しんで続けられています。夏のホタルやクリスマスのイルミネーション（アートパーク）はもちろん、野辺のラウンドアバウト（円形の交差点）ができたときにも、見に行きました。

湯本さん

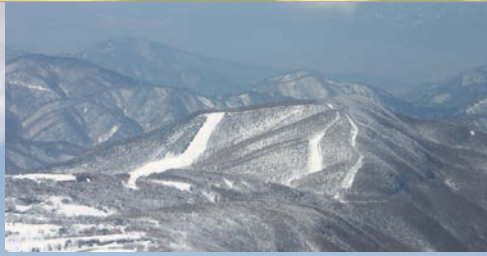
ウォーキングを始めたら便秘が解消。今もいとお通じが続きます。

す。毎日どれくらい歩いたか、歩数計でチェックしています。

峰の原高原

北

アルプスを臨む標高1500mの峰の原高原は、まさに“雲の上のリゾート”。夏には本格的なトレッキングをはじめ初心者向けの散策やマウンテンバイク、テニス、ゴルフなどさまざまなスポーツを、冬には地形を生かした変化に富んだゲレンデでスキーやスノーボードなどウィンタースポーツを堪能できる。



▲上級者向けの急斜面から林間まで多彩なコースが楽しめる



▲上空からみた高原。25年以上の歴史を持つテニス大会も開かれている



あ〜ほっとする須坂



湯っ蔵んどと須坂温泉では須坂の特産物も買える。

ゆ くら

信州須坂・関谷温泉 湯っ蔵んど

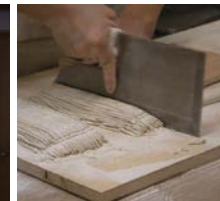
日

帰り温泉施設「湯っ蔵んど」。泉質は神経痛や筋肉痛、五十肩、冷え性などによいとされる単純温泉（低張性弱アルカリ性温泉）で、大浴場「臥竜の湯」「鎌田の湯」のほか、寝湯、露天風呂、流水歩行風呂など6種類。食事は「手作り」「地産地消」「健康」をコンセプトに子どもから大人まで満足できるメニューを用意。家族で、友人同士で、日がな1日楽しみたいところだ。



▲露天風呂では雄大な山々の絶景を眺められる

▶そはは手打ち



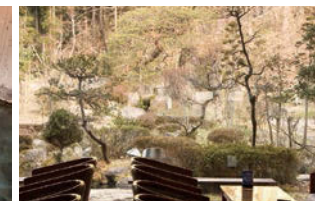
須坂温泉 古城荘

北

信濃の山々を望む須坂温泉の一軒宿が「古城荘」。五岳の湯、音羽の湯など5つの源泉かけ流しが自慢の宿で、宿泊だけでなく日帰り温泉としても利用可。施設内は広々として、木々に囲まれた神秘的な祠や中庭などを散策して楽しむことも。料理は北信濃の旬の食材を使ったものが中心で、みそ出し汁で味わう古城荘オリジナル“みそすき焼”も用意。湯巡りとふんだんな料理で心も体も安らぐこと間違いなし。



▲露天風呂の五岳の湯からは北アルプスなどが望める



▶部屋からの眺めも最高



▶正面から見た古城荘

須坂MAP



長野県



- 1 農産物直売所 お百SHOPいのうえ
- 2 (有)中村醸造場(井上店)
- 3 餅・和菓子処 おおば
- 4 清野製菓
- 5 信州須坂餅菓子処 コモリ餅店
- 6 (有)盛進堂製菓舗(駅前店)
- 7 蔵のまち 観光交流センター
- 8 (有)土屋味噌醤油醸造場
- 9 メゾンブランシュ横田
- 10 農産物直売所 お百SHOPすざか
- 11 横田製菓
- 12 須坂病院 レストラン臥竜亭
- 13 小妻屋製菓舗
- 14 山下薬局
- 15 (有)盛進堂製菓舗(上中町店)
- 16 玉林餅菓子店
- 17 御菓子処 つたや本店
- 18 (有)塩屋醸造
- 19 鈴木蛭雪堂
- 20 (有)中村醸造場(本店・工場)
- 21 須坂温泉 古城荘
- 22 蔵元 千日みそ(株)
- 23 (有)靴屋本藤醸造舗
- 24 宮沢製菓
- 25 (株)鮎川
- 26 信州須坂・関谷温泉 湯っ蔵んど
- 27 中店



みそすき井を
提供してくれるお店

- ↑ おやき
- ↑ みそ
- ↑ 温泉
- ↑ 野菜・その他

▼ 峰の原

おやき		
中店	☎026-245-2511	須坂市仁礼町248-3
宮沢製菓	☎026-245-1814	須坂市村石町1427
御菓子処 つたや本店	☎026-245-0541	須坂市穀町529-7
(株)鮎川	☎026-248-3276	須坂市栃倉3-4
鈴木蛸雪堂	☎026-245-0591	須坂市常盤町72-5
玉林餅菓子店	☎026-245-1149	須坂市中町184
(有)盛進堂製菓舗(上中町店)	☎026-245-0315	須坂市上中町158
(有)盛進堂製菓舗(駅前店)	☎026-245-0385	須坂市馬場町1272
メゾンブランシュ横田	☎026-248-4532	須坂市東横町1423
餅・和菓子処 おおば	☎026-245-8212	須坂市米持町141-10
清野製菓	☎026-245-2034	須坂市墨坂2-4-2
小妻屋製菓舗	☎026-245-1235	須坂市春木町469
横田製菓	☎026-245-1433	須坂市東横町1336-6
信州須坂餅菓子処 コモリ餅店	☎026-245-0528	須坂市北横町1316-11

信州須坂みそすき丼		
とんかつ・オムライス かねき	☎026-245-5611	須坂市東横町344-1
そば処 松屋	☎026-245-0023	須坂市上中町152
お休みお食事処 金箱	☎026-245-1990	須坂市臥竜2-2-4
日本の味 三ツ扇	☎026-245-5700	須坂市馬場町1157
お食事処 臥龍荘	☎026-245-0763	須坂市臥竜2-2-7
信州須坂・関谷温泉 湯つ蔵んど	☎026-248-6868	須坂市仁礼町7
松葉屋そば店	☎026-245-0418	須坂市常盤町702
旬菜古民家 ゆるり	☎026-248-6804	須坂市本上町1385
豚さん食堂 須坂店	☎026-248-5129	須坂市福島町722-6

みそ		
(有)靴屋本藤醸造舗	☎026-245-0456	須坂市村石町1366
(有)塩屋醸造	☎026-245-0029	須坂市新町537
蔵元 千日みそ(株)	☎026-245-0958	須坂市臥竜4-2-1
(有)土屋味噌醤油醸造場	☎026-245-0259	須坂市東横町383
(有)中村醸造場(本店)	☎026-245-1102	須坂市本郷町726-1
(有)中村醸造場(井上店)	☎026-285-9313	須坂市幸高町106-1

温泉		
須坂温泉 古城荘	☎026-245-1460	須坂市大谷町5414
信州須坂・関谷温泉 湯つ蔵んど	☎026-248-6868	須坂市仁礼町7

野菜・その他		
蔵のまち観光交流センター	☎026-248-6867	須坂市東横町352-2
お百SHOPいのうえ	☎026-245-0293	須坂市幸高町1580
お百SHOPすざか	090-2520-6981	須坂市東横町377-1
山下薬局	☎026-245-0032	須坂市中町208

各店舗の詳しい情報は

「いけいけすざか」ホームページへ
<http://www.suzaka.ne.jp/>

発行日 2016年7月
 長野県須坂市健康福祉部健康づくり課
 ☎026-248-9018

※一部掲載されていない店舗があります。

このパンフレットは6,000部作成し、一部あたりの単価は42円です。