

ちよう じゆ しょう ぐん いえ やす げん き ご長寿将軍・家康の元気のもと!

はま まつ 浜松のパワーフード

へい きん じゆ みよう さい だい せん ごく じ だい
平均寿命が30歳台の戦国時代に、家康は75歳まで長生きした。それは、家康が普段から健康的な食生活を心がけてきたからだといわれているよ。
そこで、家康の長生きの素^{もと}になったともいわれている浜松のパワーフードを調べてみよう。

せつ しゃ
浜松には拙者の
こう ぶつ
好物がいっぱい
あるのじゃ!



浜松時代の家康は どんな食べ物が好きだったの?



むぎ めし しゅう しょく うみ さち やま
家康は麦飯を主食にし、海の幸・山の幸をバランスよく食べていたんだって。年をとってからよく食べたのが、天ぷら。特に鯛の天ぷらが大好きで、天ぷらが原因で亡くなったともいわれているよ。

家康が好きだった浜松名物

しょう びん しょう かい
浜松名物で特に家康がよく食べていた食品を紹介するよ。

はま なっ とう 【浜納豆】

ちゅう ごく つた
浜納豆は中国から伝わった食べ物で、浜松市北区三ヶ日町の大福寺が400年以上前から製造していたしおからなっとう がん そ
塩辛納豆が元祖だよ。家康はこの納豆が大好きで、納豆の到着が遅れると、「浜名の納豆はまだか」とさいそくしたことから「浜納豆」と呼ばれるようになったといわれているんだ。



【忍冬酒】

薬草のスイカズラをお酒にした忍冬酒は、古くから不老長寿の酒として重宝されてきた。家康も健康と長寿のために、このお酒をよく飲んだんだって。



▲ 忍冬酒



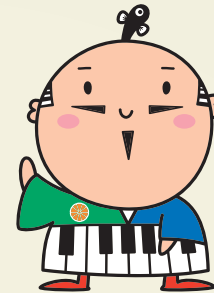
▲ スイカズラ

浜松のパワーフードとは？

さまざまな地形や温暖な気候に恵まれた浜松・浜名湖地域では、約170品目の農産物と、約150品目の水産物がとれるんだ。家康のパワーの素も浜松の食べ物だったといわれているよ。

浜松のパワーフード

浜松の旬の食材は「浜松パワーフード」と呼ばれ、いまでもお市民の健康長寿日本一を支えているよ。



パワーフードのことをもっと知りたくなったら、実際に食べてみたり、生産地を訪ねてみるのじゃ！

うなぎ



野菜



みかん



お茶



フグ



けん きゅう

研究のヒント

浜松パワーフードの種類や産地、歴史を調べてみよう。

