

みんなの健活部

健康の源は食べることです。農作物とのふれあいで収穫の喜びと癒しを実感。「食」への関心が深まりますよ。

土に触れて、ストレス解消！

農業体験

食育だけでなく、健康の視点からも注目されている「農業体験」。気軽に誰もが参加しやすい「野菜収穫体験」に行ってきました。

セラピーとしても注目されている農業

順天堂大学が取り組んでいる「アグリヒーリング」の研究で、「農作業」がストレス軽減に効果があることが明らかになりました。サラリーマンの被験者に、1泊2日の農業体験を行ったところ、1回の体験でストレスホルモンの数値が半減、また幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンの分泌が高まったそうです。

今回は福岡市街地を一望する油山に今春オープンした「四時農場」で、気

軽に農業体験できる「野菜収穫体験」にチャレンジしました。四時とは「しじ」と読み、朝・昼・夕・夜の4つの時間帯や、春夏秋冬の四季のうつろいを感じてほしいとの意味を込めた言葉だそうです。もともと油山の牧場エリアだった場所、牧草地だったせいか土壌がとても良いとのこと。3000㎡を超える広大な畑に、季節ごとの旬の野菜が栽培されています。

「ピーマン嫌いのお子さんも、自分で採って食べてみたら、甘い、美味しいって言って食べられるようになるんですよ。苦手な野菜を克服した子どもたちを見ると本当にうれしいです。それに畑では野菜が実っている姿や、野菜の花を知ることでもできますからね。収穫体験は食育がテーマでもあるのです」とのこと。

収穫後はピザ作りを体験。自分で採った野菜を使った焼ききたてのピザは、格別の美味しさ！家族連れにとっても人気があるアクティビティの一つのにも納得です。

今回のような「野菜収穫体験」を通じて、土や農作物に触れ、プランター栽培や貸し農園などで野菜づくりを始めてみようと思う人も多いのではないのでしょうか。天候に左右されたり、虫に食べられたりして、農作物の世話をするのは大変かもしれませんが、汗を流し、自然と対話している時間は心地よいものです。作物を育てることはストレス解消になるだけでなく、な

成育して収穫する楽しさもあります。これから実りの秋です。手掘りや果物狩りなど、まずは気軽に身近なお出かけとして農業に触れてみませんか。



夏野菜の収穫体験を楽しみました(^^)



▲手にしているのは珍しい「白ナス」と縞模様の「ゼブラナス」。

▲野菜マイスターの杉尾さんに、野菜収穫のアドバイスをいただきました。

本日の収穫分です♪



スタッフ 古本

採れたて野菜でピザ作り



▲色とりどりの野菜をカット。



▲紫じゃがいも「シャドーQueen」は中身もまるごと紫色でピクリ！抗酸化力のあるアントシアニンが豊富です。



夏野菜たっぷりピザ、いただきます♪



▲ピザ窯の温度は約400度、アツという間にアツアツピザの焼き上がり。

生地にピザソースを塗り、野菜をトッピングして、チーズを散らせば完成です！

野菜畑で収穫体験



色ツヤがよく、手頃なサイズのナスを収穫。

▲成育具合を見ながら、収穫できそうな野菜を探します。



▲色が珍しい赤オクラ。オクラが上向きに実ることも発見です。



▲ナスのヘタ部分はトゲがあるので触らないように注意。

糖度が高いミニトマト「ピンキー」をパクリ。ウマッ!!



採れたてのピーマンは甘みがあるんです！

▲焼くと「旨とろ」な食感という白ナス、ゲット！



▲何も無いように見えて、掘ると紫じゃがいもがザクザク。



オクラの花



バジルの花

▲かわいい花が見れるのも畑ならではの！

ここがPOINT!

農業体験

- 土や自然とのふれあい
- 癒し・ストレス解消
- 食の大切さを学べる
- 収穫の喜びが味わえる

INFORMATION



四時農場

福岡市南区柏原710-2(ABURAYAMA FUKUOKA内)
営業日:土日祝のみ
ホームページ <https://shijii farm.jp/>



収穫体験コース
1人2,090円(税込)

収穫野菜の
手作りピザコース
1人2,970円(税込)

※日時毎に定員があります。事前にホームページの予約サイトからお申込みください。

福岡市民に親しまれてきた「油山市民の森」と「油山牧場」がリニューアル。「BACK TO NATURE」をスローガンに、自然と触れあうだけでなく「暮らす、遊ぶ、働く、学ぶ、整う」というさまざまな体験ができる施設へ。その一つが「四時農場」。季節ごとの油山の景色の中、その時期の旬の野菜の収穫を楽しめる体験型観光農園です。自分で採った野菜をその場で調理でき、石窯で焼くピザづくりも体験できます。近くには貸し農園「シェア畑」、snow peakのキャンプ場、育成牧場、レストラン、カフェなどもあります。