



愛川ふれあいの村7月の風景

平成27年7月 自然のたより

梅雨が明け、毎日暑い日が続いています。そんな中、鳥は子育てに奮闘し、村内を忙しく飛び回っています。そして、植物は花を咲かせ、実を付け始め、村内にはたくさん色が溢れてきました。

また、セミの抜け殻が見られたり、セミの鳴き声も聞こえたりと、夏本番を感じます。



ミズキの実



蜜を吸うツマグロヒョウモン



ムクドリの子ナ



蜜を吸いに来たミヤマセセリ



木にとまるアブラゼミ



アブラゼミの抜け殻



カラスアゲハ



マメコガネ



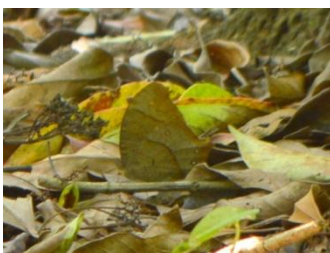
ツバメの子ナ



スミナガシ



カラスウリの花



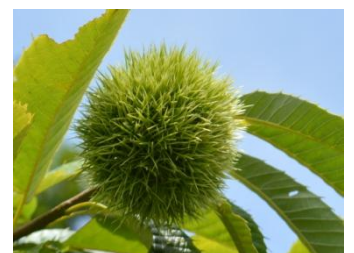
クロコノマチョウ



ニホントカゲ



ヤマトタマムシ



クリの実

◆ガマズミの実健康食品?!◆

健康の秘訣はアントシアニン!

ガマズミは直径5~6mm程度の赤い実を付けるスイカズラ科の樹木で全国に繁殖しています。

実は、そのガマズミの実に身体に良い成分が含まれているのです。

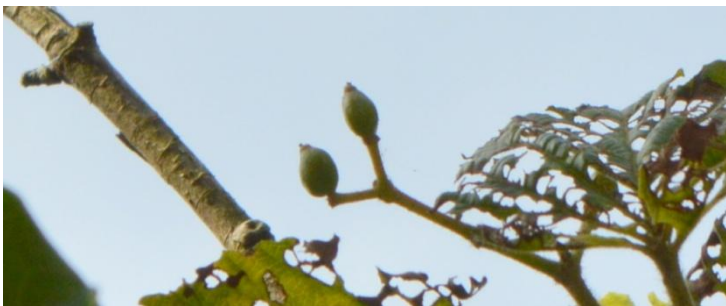
どんな成分かというと、ビタミンCやカリウム、ポリフェノールが豊富に含まれています。ポリフェノールとは、植物の光合成に伴ってできる植物の苦みや渋み、色素の成分となる化合物の総称で、自然界に5000種類以上存在しているそうです。

ガマズミの実に入っているポリフェノール。その成分の中でも『アントシアニン』が豊富なのだそうです。

アントシアニンは、植物が紫外線などの有害な光によるダメージから自らの体を守るといった働きがあります。疲れ目の予防や視力回復させる効果はもちろん、抗酸化作用やアンチエイジングなども挙げられます。

アントシアニンは長期間の保存や加熱に弱い性質を持っているということや、摂取しても24時間以内に尿と一緒に体外へ排出されるため、毎日継続的に摂取することが効果を実感しやすくなるようです。

しかし、ガマズミの食用栽培は青森県水戸地域だけということもあり、中々市場に出回らないですが、粉末やジュースが売られていることもあるので、興味のある方は調べてみてはいかがでしょうか。



▼ヘビの「足」は肋骨...?▼

動物には基本的に足がありますが、ヘビには足がありません。「なぜ足がないのか」という理由は実はまだはっきりとわからないのです。けれども一番意見が多い説としては、「ヘビは昔、地中に住んでいたトカゲから進化した」という説で、地中に住んでいると足は邪魔になりなくなったということ。そして、地上へ出てそこで生活するようになったヘビは、肋骨を動かし前へ進めるようになりました。肋骨を動かすとおなかの皮がちょうどキャタピラのような役目を果たしどこでも移動できるようになったというわけなのです。



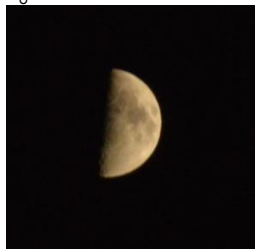
★旬のお知らせ：7月★

夏の野菜といえば「トマト」。トマトも200g以上の大玉トマトや20g~30gのミニトマト、そして大玉トマトとミニトマトの中間の大きさの中玉トマトの3種類に分類されます。また、色による分類では、ピンク、赤、緑の3種類に大別されます。

しかし、品種改良なども進んでいることもあり、「ブラックトマト」や「グリーンゼブラ」、「レモンボーイ」という、名の通りの黒色や緑色、黄色をしたトマトが市場に出回っているようです。味は…、生で食べてもおいしいとのこと。機会があれば、一風変わったトマトを食してみるのも、いいかもしれません。



見るために
数日間を利
用して夜空
を眺めてみ
てはいかがでしょうか。



また、十四日は新月なので、月明かりの影響はありません。なので、流星群が見られる期間の中でも良く観察できます。しかし、そのときに晴れるとは限りませんし、予想外のタイミングで流星が現れる可能性もあります。ポイントとしては、なるべく長い期間、そして長い時間観察を続けることが大事です。長く観察する分、流星群が見られるチャンスが増えます。

八月一日から七日までの一週間を『スター・ウィーク』星空に親しむ週間』としています。これは、星空や星を見ることに親しみを感じてもらうために設けられた週間です。

七月中旬から八月後半まで『ペルセウス座流星群』が見られます。この期間の中でも特に流星の数が増える時期があります。それは、八月の十二日の夜半から十三日未明にかけての時間と十三日夜半から十四日未明にかけての時間帯です。

◎八月の

注目ポイント◎

発行者：神奈川県立愛川ふれあいの村

TEL：046-281-1611

HP：<http://fureai-aikawa.com/>

写真：吉田文雄・大瀧裕基子

文章：大瀧裕基子

編集：大瀧裕基子・吉田文雄



愛川ふれあいの村で、検索★