



愛川ふれあいの村3月の風景

平成29年3月 自然のたより

春の暖かさに誘われ、植物は蕾から花へと姿を変えています。これからサクラは気温や種類によって順番に咲いていきます。ふれあいの村では来月末まで約7種のサクラを見ることができます。

また野鳥や昆虫などもたくさん出て来て、のびのびと動き回っている姿が印象的です。



テングチョウ



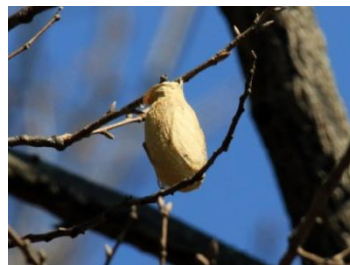
開花したカワツザクラ



サクラの花芽を食べるウソ



雫に映るしらかば棟



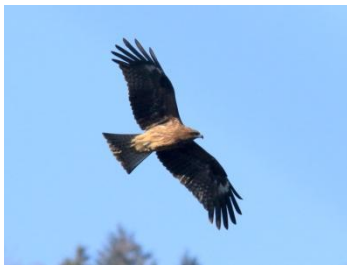
ヤママユの繭



スモモの花



ウメとメジロ



トビ



ハクモクレン



カワツザクラとヒヨドリ



鈴なりに開花したアセビ



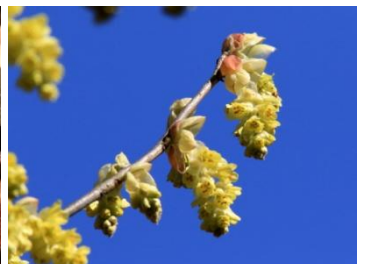
カワホリゴケ



ルリタテハ



ユリワサビ



空に映えるトサミズキ

◆森林浴に出かけませんか？◆

春は生き物が動き始める時期です。動物だけでなく、植物も芽吹き始め、花が咲いたり、葉が生い茂ってきたりします。気温も暖かくなり、外に出かけることも多くなることでしょう。暖かくなってくると、登山やキャンプに出かけられる方もいらっしゃるのではないでしょうか。

山や森に入るとなぜだか、気分がすっきりしたり、リラックスしたりしませんか。

なぜ、山や森に入ると気分がすっきりしたりリラックスしたりするのかというと、樹木が「フィトンチッド」と呼ばれる成分を発散させているからです。

フィトンチッドとは、ロシア語が語源となっており、「植物（＝フィトン）が他の生物を殺す能力を有する（＝チッド）」と直訳され、「植物から出る成分は殺菌作用がある」と日本語訳できるのです。自由に動き回ることでできない植物が、害虫などの外敵からの攻撃や刺激を受けた時、傷ついた時でも病原菌に感染しないよう傷口を殺菌し、自らの身を守っています。

フィトンチッドは、人間の生活でも役に立っています。リラックス効果や殺菌効果はもちろん、防腐効果もあるので、お寿司屋さんのガラスケースにヒノキやサワラの葉を敷いた上に、ネタが置かれています。他にも鱈寿司や柿の葉寿司、寿司以外であれば桜餅や柏餅、笹団子など、食品保存の役割も担っているのです。

ちなみに、樹木が作り出している成分なので、茶碗やまな板などの木製品に加工されても効果は持続します。しかも人体には安全な天然物質なので、副作用も心配ありません。

ぜひ山や森、公園などへ森林浴に出かけてみてください。

（大瀧）



▼最古の花木▼

フワフワの短い毛を生やした大きなつぼみがあります。つけている木の名前は『モクレン（ハクモクレン）』、つぼみは長さ 10 cm 程の洋ナシのような形に膨らみ、甘い香りをさせる大きく白い花を沢山咲かせます。

モクレンは『最古の花木』と呼ばれています。なぜなら、モクレンの仲間の化石が、約 1 億年前の恐竜時代の地層から発見されており、その時代から姿をほとんど変えていないためです。

無数の大きい白い花を咲かせている姿は、力強くとても見応えがあります。モクレンの開花時期は3月の末ごろから。是非、ふれあいの村に『最古』の花を見に来てください。（天野）



★旬のお知らせ：つくし★

春の訪れは何から感じますか。桜や気温の変化と答える人が多いのではないのでしょうか。つくしも春の風物詩で、食べることができます。

つくしにはβカロテンとビタミンEが多く含まれており、なんと老化を防いでくれる働きがあります。

食べ方は卵とじや天ぷら、和え物などがあります。つくしは2月下旬～3月中旬と3月下旬～4月上旬と2回の旬があります。1シーズンで2度おいしいつくしを是非食べてみてください。（石川）

※つくしはアルカロイドを含んでいるため食べ過ぎると下痢やめまいなどを起こすこともあります。



◎4月の注目ポイント◎

先月の本コラムでも取り上げた「桜」。春を代表する植物の一つです。そんな桜を楽しむ行事と言えば、「花見」を思い浮かべます。

花見が始まったのは、今から千三百年ほど前の平安時代。貴族の楽しみから始まり、時代の流れとともに武士の間で盛んになり、江戸時代になると庶民へと浸透していったと言われています。当初の目的は、お払いのための宗教的行事でした。野山に出かけ、桜の花を愛（め）で、楽しむことで厄を払い、神様と過ごすと言われていました。桜は山の神様が降りてくる目印の木として神聖視されており、花見に付き物のお酒も本来は神様にお供えしたお下がりをいただいたていました。

ちなみに「さくら」の語源は「さ」は山の神様を表し、「くら」は山の神様がお座りになる座を意味しており、桜の木自体が神さまの依代（よりしろ）という説もあります。

行事や言葉の起源を知ること
で、より深く花
見が楽しめます。

（高橋）



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・石川雄馬

文章：高橋博・天野智裕・石川雄馬・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★