

# 東庄の森だより

No.46

エナガ  
(日本で2番目に小さい)



シジュウガラ  
(黒のネタイが目印)



メジロ  
(目の周りが白い)



ヤマガラ  
(オレンジ色と黒色  
人懐っこい)



コゲラ  
(日本で一番小さなツツキ)



アオジ  
(黄色味の強い緑色)

体長 16 cm以下の

可愛い野鳥たち

小さくて、動きが速い野鳥。よく見ると愛くるしい姿をしています。

名前がわかると不思議と親しみを覚え、その習性をも知りたくなる…。

鳥たちの魅力にハマってみませんか？

## 落ち葉



この時季、森の下には落ち葉がフワフワとまるで絨毯のように敷き詰められ、落ち葉を踏む音も心地よいものです。

さて、この落ち葉、色々と役立っているのはご存じですか？  
落ち葉は地面に近くなるほど細かくなっています。これは土の中に住むミミズやヤスデなどの虫やバクテリアなどが食べることで分解され、それが土の中に取り込まれ養分になり、これが木を育てているのです。

お店で販売されている「腐葉土」というのがこの分解された土のことです。農業やガーデニングなどでよく利用される他、カブトムシなどの昆虫飼育にも使われています。

腐葉土は土壌改良や土を覆うマルチングの素材にも使われます。また、この腐葉土に不向きな落ち葉もあり、イチヨウやマツ(分解に時間がかかるため)、サクラはクマリン(成長阻害物質)があるので腐葉土には向かないようです。

腐葉土は栄養価こそ少ないですが、排水・通気性に富み、土の中の微生物を増やしてくれます。

他には、落ち葉の上を歩くと、柔らかい感触だったり、落ち葉を踏む音だったり…私達人間をも癒してくれます。

自然界はよく見ると、無駄なモノがないことに気づかされます。視野を広く持ち、自然界から学ぶというのも、自分自身の養分となるかもしれませんよ…。



## 原木 シイタケ

シイタケは春と秋に発生。

食味は素晴らしく、昔から「不老長寿の妙薬」として珍重されている。

一番美味しいのは、傘が八分位に開き胞子が落ちる寸前の成熟した状態。  
保存方法は、洗わずに冷凍するか、天日自然乾燥すると、カルシウムの吸収に必要なビタミンDが約10倍に増えるので、たくさん収穫した場合に良い。

◆シイタケの薬効は凄い！（数々の研究者によって報告されている）

### ①骨の形成、くる病の予防

（骨の形成に重要な働きをするビタミンD2の母体である「エルゴステリン」を多く含む）

### ②血圧降下作用

### ③コレステロール値を下げる作用

### ④インフルエンザ予防

（胞子には抗ウィルス作用のある「インターフェロン」を誘発する作用がある）

### ⑤貧血防止

（ビタミンD12は赤血球を増す作用があり、シイタケには豊富に含まれているので貧血気味に良い）

### ⑥ビタミンB1、B2も多く含む

### ⑦抗がん作用

（シイタケに含まれる多糖体「レンチナン」が抗がん剤として中央薬事審議会で製造が承認されている）

### ⑧美容食に最適（低カロリー、食物繊維が多い）

刊エールあきた：一部引用

\*2月11日(祝)

「冬の野鳥観察会」  
参加費 300円/人

（保険・資料含）15名程度



中止

2~3月  
イベント

\*2月12日(土)・13日(日)

～栽培を楽しむ～「シイタケ原木」

参加費 2,000円/1組

（1組2本）各15組



\*3月6日(日)

～手打ち体験～「そば打ち」

参加費 2,000円/回

（4人前程度）8人(組)



\*3月19日(土)

「テニス教室-4」20名

参加費 1,700円/大人

1,100円/中学以下

（保険・弁当・お茶含）

