



松の木の話



雪で折れた松の木

！ 昨年末から今年にかけて、かなりまとまった降雪があり、！
！ お幕場や防風林の大きな赤松が何本か雪の重みで折れ！
！ てしまい、改めて自然の力の大きさに驚かされました。

！ ガスや灯油が普及する1950年代の半ば頃まで、薪や！
！ 炭が庶民の暮らしを支えていて、松葉は火が付きやすいた！
！ め、かまどや風呂の焚きつけに重宝されてきました。

！ 戦国時代の籠城や江戸時代の飢饉の時、松の皮を食！
！ べたようで非常食として植えられていた一面もあるそうで！
！ す。

！ 現代でも松の葉に、血圧をコントロールしたり、抗酸化作！
！ 用、コレステロール値の調整、リラックス作用があることか！
！ ら「松葉茶」として愛飲している方もいるそうです。

松林やお幕場公園としてきれいに整備されていますが、松葉かきの習慣がなくなったことで、落ち葉が積もって土が肥え、広葉樹や雑草が侵食してきています。そのため松露や黄ダケなどのキノコが採れなくなりました。松葉が何かに利用でき、それがお金に変われば、お幕場の保全につながると思い、色々調べてみました。

松葉の再利用法として、静岡県（三保の松原）や九州北部の虹ノ松原などでは、研究を重ねて、松葉でペレット材をつくり、ストーブの燃料にするほかに、ビニールハウスの保温ヒーターの燃料、農業用の黒マルチシートや堆肥の代わりにペレット材を使うなど、実際に活用しているそうです。とても良い取り組みだと感じますが皆さんはどのように思いますか。

松葉かき

- ⇒ ペレット⇒燃料として売れる
- ⇒ お幕場がきれいになる⇒キノコが採れる⇒食卓が潤う
- ⇒ 農家で使える（経費節減）、CO2 削減



お幕場や松林の保全につながる



こんな風に、みんながウインウインになるといいですね！

認知症予防の食って何だろう？

脳にとって必要な栄養とは、バランスよく食べることが大事です！
脳の神経細胞も血管も栄養素から出来てきます。

| | 栄養素 | 栄養素の働き | 食品 |
|---|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| ① | たんぱく質 (アルブミン) | 細胞の材料 | 牛乳・卵 魚・肉・大豆製品 |
| ② | ビタミン A・C・E | たんぱく質を細胞に作り替える 炎症を抑える | 緑黄色野菜 アブラナ科 |
| ③ | ポリフェノール等 (ファイトケミカル) | 解毒する 炎症を抑える | アブラナ科 ・玉ねぎ・ にんにく・カレー粉 |
| ④ | DHA・EPA (オメガ3) | 神経線維の材料 | 青魚・アマニ油・ エゴマ油 |
| ⑤ | ビタミンB1・ B6・B12・葉酸 | ホモシステイン(たんぱく質のごみ)を 少なくする。 ※ホモシステインとは・・・ 神経にとって毒になる。炎症を起こして うまく情報が伝わらなくなる。 血液検査で測れます！目標値：7未満 | 牛乳・魚・肉 緑黄色野菜・海藻 種実・玄米 |
| ⑥ | コレステロール | 細胞の材料 | 牛乳・卵 魚・肉・大豆製品 |
| ⑦ | 発酵食品 | 炎症を抑える | ヨーグルト・納豆・ キムチ・酢・味噌 |
| ⑧ | 糖質 | エネルギーのもとになる | 果物・ご飯・パン・麺 |

上記②と③は脳にとって大切な栄養素で、その食品の中に**アブラナ科**とあります。

アブラナ科の野菜

菜の花、のらぼう菜、アスパラ菜、かき菜、野沢菜などが挙げられます。

アブラナ科の野菜には、解毒作用がある他に炎症を抑える抗酸化作用があると言われており、

認知症の原因となるアミロイドβを減らすことができます！



村上市神林支所地域振興課
地域福祉室 保健師 中村 ☎0254-66-6113

すなやま支援員だよりについてご意見、ご希望がございましたらお気軽にお問い合わせください。
メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp