

わたしの好きな よりの

No.165

今月号で皆さんにご紹介するのは、荒川を臨む玉淀の地にある宮澤賢治の歌碑です。

宮澤賢治は、ここで紹介するまでもなく、岩手県出身の詩人・童話作家として有名で、農業指導者として活躍のかたわら創作活動を行い、独特の宇宙観などに彩られた詩や童話を残しました。代表作に「銀河鉄道の夜」「風の又三郎」「春と修羅」や「雨ニモマケズ」などがあります。

その宮澤賢治が大正5年、盛岡高等農林学校（現在の国立岩手大学農学部）の学生であった時、秩父地方の地質調査等を行うために当町に立

・毛虫焼く まひるの火立つ これやこの
秩父 寄居の ましろきそらに

・つくづく「粹なまやうの博多帯」
荒川ぎしの 片岩のいろ



<宮澤賢治歌碑>



ち寄り、上記の2首を詠んだといわれています。

玉淀河原沿いにはこの碑を含め記念碑・句碑等9基が建てられていて、「ふるさと文学碑歩道」として散策することができますので、みなさんも足を運んでみてはいかがでしょうか。

わが町の 達人 No.33 エキナセアの達人



渡辺秀之さん (用土9)

「健康でありたい」とは、ごく当たり前の願いです。私は、さまざまな植物の健康に寄与する成分に興味を持ち、現代人がもっと薬に頼らないものはないだろうか、試行錯誤を重ねてきました。10年前、ふと手にした本でエキナセアのことを知り、早速種を取り寄せ、5年間の試

このコーナーは、「寄居生活学の達人」として町に登録をいただいている町民講師の方々を中心に、そのうちくや技術、体験などを町民の皆さんに紹介するコーナーです。

験栽培を行い、寄居の気候や土壌でも栽培できることにたどり着き、本格的な栽培となりました。

エキナセアは、夏菊の仲間、鮮やかなピンク色の花を楽しむのは、7月から8月にかけての2ヵ月間です。ここでは、寄居町産エキナセアの成分分析結果から判った、特に健康に寄与すると思われるビタミン（A・B12・E・K）とミネラル（マグネシウム・亜鉛）の働きについてご紹介します。

ビタミンAは、目の網膜細胞の明暗を感知する細胞に寄与することはよく知られていますが、粘膜の健康維持機能もあります。粘膜が十分機能していれば、ウィルスは容易に体内に侵入することはできません。

ビタミンB12は、赤血球の生成に寄与します。元来植物には含まれないとされていたビタミンですが、この発見には、専門家も注目しています。

ビタミンEは、細胞の老化を予防する機能や動脈硬化を防ぐ機能、血

行促進機能などがあり、抗酸化ビタミン（スーパービタミン）と呼ばれています。

ビタミンKは、カルシウムの吸収を助け、骨の生成維持に必要なビタミンです。また、マグネシウムは、骨の構成成分で、骨の健康のためにカルシウムと共に摂取できれば、より効果的でしょう。

亜鉛は、新陳代謝に欠かせない成分で、抗酸化作用や免疫維持機能にも作用しています。

今回、寄居産エキナセアの機能成分についていくつかご紹介しましたが、健康維持にはバランスの良い食生活が欠かせないことは、申し上げるまでもないことです。

終わりに、これからの季節、体の冷えは禁物です。体を温める食品（くず湯、紅茶、ねぎ、しょうが）を利用することで、風邪の予防が期待できることでしょう。日ごろの食生活を見直し、健康で春を迎えたいですね。