

今年の夏はゲリラ豪雨など各地で短時間に記録的な雨が観測されました。これも温暖化の影響ですかね。暑さ寒さも彼岸までと言いますが、うるさいくらい鳴いていた蝉の声も、コオロギなど秋の虫の鳴き声に変わり、この頃は鳴き声もまばらに涼しくなりました。

このところ、冷凍餃子・インゲン豆等農薬を混入されたと思われる食品・農薬等に汚染された輸入米・産地偽装の鰻など食品に対する安全性が無くなってきていますね、いや今までは、クサイものにはフタをしろで、報道されなかったかも知れませんでした。雪印・赤福・白い恋人・三笠フーズ等内部告発から発覚しています。しかし、何回か内部告発があり、検査に入りながら今までなぜ発覚しなかったのか不思議ですね。そろそろ鍋料理が恋しくなる季節になります、材料をよく吟味してと、食品の偽装はもうこの辺で**おせんまい**にしてね？

冬の気配



忍野村鳥居地トンネル出口付近コスモス畑より 2008.10.17 撮影

秋風に揺れるコスモスと薄らと頂上付近に雪帽子をかぶった富士山もうすぐ冬がやってくる。

クマゼミ

保坂

皆さん「クマゼミ」で知っていますか？進学塾ではありませんよ！南方系の大型の蝉で温暖な地域を好むため日本から東海地方の太平洋側に生息し、1980年代以前は本州では珍しいセミであったが、1990年代頃から関東地方や北陸地方でクマゼミ生息地の東進・北上が報告されている。静岡などに海水浴に行くとよく、朝シャワーシャワーとうるさいくらい鳴いているのがクマゼミです。ここ2、3年前から甲府市小瀬付近でも朝鳴いている事もありました。先日TVで何処の放送局か忘れましたが、クマゼミの北進について鳴き声を聞いた・抜け殻を発見した等で蝉の北限を調査しているようで、山形県の山寺立石寺の境内での調査の様子を放映していました。立石寺といえば松尾芭蕉の「閑さや岩にしみ入蝉の声」で有名ですが、この蝉の声はチーチーと小さく鳴く「ニイニイゼミ」とされています。ここでクマゼミが鳴いていたとすればこの俳句は「うるさいな岩に轟く蝉の声」になっていたかどうか判りませんが、クマゼミの北上これも温暖化が原因しているのでしょうかね？松や杉・檜に取って代わって、マングローブやヤシの木が生い茂る日も、そう遠くないかも知れませんよ。



お出かけ途中の立ち寄り処「道の駅」のご紹介（6）

今まで5回に渡って、山梨、長野、静岡と3県、計21ヶ所の道の駅をご紹介させていただきました。今回は東京で唯一の道の駅と、少し遠い千葉県を含め4ヶ所紹介させていただいて、最後とさせていただきます。ほとんどがネットを参考にしてでしたが、これを機会に何か所か目的を持って訪れて、自分としてはとても楽しかったです。自己満足の情報でもあったかもしれませんが、たとえ数名の方でも見て興味を持って下さったとしたら、とてもうれしいです。次回からは何にしようかな・・・と考えています。リクエストして下さる方がいたらがんばってしまうのですが・・・では最後の道の駅眺めてみて下さい。



富士川楽座—静岡県庵原郡富士川町岩淵（東名高速富士川サービスエリア内でもあり、県道10号線からも行く事ができる。）サービスエリアと併設されていることもあり、かなり混んではいるようです。食事は軽食（オドイッチ、お好み焼き、ジェートなど「うまいっ処」）や和食レストラン（お寿司、～膳、～井、お刺身、など駿河湾の美味いっばいの「駿河路」、色々選べてうれしい（洋食・中華・和食何でも来いみたいな「まる鮮食堂」）もあるので、好みの異なる人同士でも安心ですね（マックもあり）。このように食の面ではかなり満足できそうです。その他いろいろな体験ができる体験館「どんぶら」でお子様も楽しめるようです。お花や農産物、果物などがある「産品市場」、お土産や海産物などを売っている「まる得市場」などなど、買い物も充実していそうですね。



ふじおやま—静岡県駿東郡小山町用沢72-2（国道246号線菅沼交差点から南へ約1Km）やはりまず食の方から。中華と和食を中心とした麺類、ご飯物、セット類も充実した「レストランふじおやま」、新登場で「おこげパフェ」という温と冷、甘さと塩味が絶妙に調和した一品もあるそうです。そしてドイツから毎日直送した生地を使って、地中海風石窯パン「ベバロニ」など珍しいパンの焼きたてが堪能できる、パン工房「プロート・ヴァルト」、などがあります。買い物では、名産品の水掛菜を初めとした新鮮な農産物や、金太郎をモチーフにした商品、そして、地場産こしひかり100%で作った“おやまあ！おこげ”という、話題のおこげなど名物がいっぱい。情報センター、休憩室は24時間利用可能、そして疲れを癒してくれる公園も24時間利用できるようです。



八王子滝山—八王子市滝山町1-592-2（169号淵上日野線沿い）この駅は東京で唯一の道の駅で、昨年（2007年4月）に出来たばかりだそうです。農産物直売所「ファーム滝山」には、新鮮な農産物と畜産物、そして園芸品。ちなみに、八王子は東京都の農産物の、1割を生産しているのだそうです。そんな関係もあるのか、農家のお母さんが提案した、美味しいだけでなく健康にも思いを込めて丁寧に・・・をコンセプトに作ったおかずを提供する、おそうざい「はちまきや」。そして地元八王子の野菜にこだわった3軒の専門店、野菜をたっぷり使ったうどんの「小麦家」、八王子ラーメンを中心とした「葱蔵」、懐かしくコクのあるスープカレーの「洋食森村カレー堂」、この3軒から成り立つフードコート「八農菜」がある。その他地元酪農家のミルクを使ったカフェラテや地元野菜を使ったフレッシュサンドなどが自慢のカフェショップ「カフェ・ラ・ジータ」や、オーナーが搾った新鮮牛乳を使ったソフトクリームとジェラートが味わえる「ミルクアイズMO-MO」などの色々興味深いお店がある。八王子位ならドライブがてら気軽に行けそうですね。



富楽里とみやま—千葉県安房郡富山町二部1900（県道184号線 外野勝山線沿い）高速富津館山線のハイウェイオアシスも兼ねている。千葉だけあって、新鮮な海の幸と地場産農産物が豊富に並んでいて、海鮮レストラン、軽食コーナーなども充実している。特に海鮮レストラン「網納屋」は、その日揚げされた超新鮮メニューが盛り沢山！山梨に住んでいる身にはとても魅力的だと思いませんか？一例として、「あみなや井」というその日捕れた魚のお刺身で作った井の為、その日によって内容がちがうという、ある意味楽しい名物井、そして同じく新鮮さたっぷりのお刺身膳、にぎり寿司。お刺身関係以外でも、海老天井がかなり美味しいらしいのです。もし、私が訪れる機会があったとしたら、相当迷うだろうと確信しています。というより、ぜひ迷いに行ってみてみたい・・・！！と願っております。持ち帰って食卓に載せたいお惣菜のお店「青倉の惣菜」には、とても美味しいコロケ、フライ、ハンバーグなどがあり、帰ってからの楽しみもありそうです。それともう一つ、牧場で、特別にソフトクリーム用に育てている牛の牛乳で作った、評判のソフトクリームもあるとの事…。なんだかよだれの出そうな道の駅ですね。食べ物の話題ばかりですみません。

（イラストはイメージであり、実物とは異なります。）

野菜の効能（2）

普段効能よりも、好きか嫌いかで食材を選んでしまう事が多いと思いますが、ご自分やご家族の中に、健康面で少し気になっているとか心配がある時、効能優先で選ぶ事も必要かもしれません。もちろんその時限りでなく、できるだけ回数を多く摂ると効能も生きるのではないかと思います。そうは言ってもそれぞれいろいろな効能があり、逆にどれにしたら良いかの判断がつけにくいかもしれません。「それでもこれを食べるとこういう事に良いんだ」と思って食べると、より効き目が強まる、という可能性もあるのでは・・・？

じゃがいも



じゃがいもの**ビタミンC**は、熱に強いという特徴がある。特に皮の下に多いので、皮をむかずに調理した方が一層**C**の損失は抑えられる。体内の余分なナトリウムを排出させることにより、**高血圧予防**の効果がある。**(カリウム)** **でんぷん**は満足感が得られやすい事と、エネルギー量も少ないため、**ダイエット効果**もある。

しいたけ



血圧や血中コレステロールを下げ、**高血圧や動脈硬化の予防・改善**（**エリタデニン**）。**抗ガン作用**があるため、あらゆるガン予防になる（**レンチナン**）。カルシウムの吸収を助け、**歯や骨を丈夫にする**（豊富な**ビタミンD**）一天日干しで効果増大。

竹の子



余分なナトリウムを排出し、**高血圧予防・改善**（**カリウム**）。**便秘解消、大腸ガン予防、コレステロール抑制**（**食物繊維**）

里芋



血圧を低下させる。**血中コレステロールの除去**（**ぬめりガラクトン**）。**胃、腸壁の潰瘍予防、肝臓病の予防・改善**（**グルクロン酸**）

玉ネギ



玉ネギ独特の辛みと香り（**硫化アリル**）の効果として、**消化液の分泌を高め、新陳代謝を盛んにし**、**ビタミンB1**の吸収を助ける。**疲労、食欲不振、不眠、精神不安定などの改善**。さらに、血液の凝固を遅らせる働きがあり、**糖尿病、動脈硬化の予防効果**もある。

ブロッコリー



（**ビタミンC**）はレモンの2倍、じゃがいもの7倍含まれていて、100gで1日の必要量を摂取することができる。**風邪予防**に効果的。**皮膚や粘膜の抵抗力を強くする**（**カロチン**）を豊富に含んでいることで、**しみ・そばかす**に効く。（**ビタミンC**）との相乗効果で**美肌効果**がある。（**食物繊維**）も豊富で、**便秘や大腸ガン予防効果**がある。その**他血糖値を正常に保つ**働きや、インスリン効果を高める（**クロム**）により、**糖尿病**に効果がある。

~~~~~秋のイベント（おまつり）~~~~~

錦秋の増富、紅葉まつり

—北杜市須玉町みずがき湖ビジターセンター
今年10月25日（土）午前11:00～（雨天決行）増富地域の紅葉が一番美しいこの季節に行われる。キャンデーのつかみ取りや、お楽しみ抽選会、特産品の紹介などがあり、豚汁、焼きそば、岩魚の塩焼きなど、寒さの始まりにうれしいあったか美味しい屋台が並んでいる。

浅尾大根まつり

—北杜市明野町ふるさと太陽館及び周辺農地
毎年文化の日で開催される、大根を中心とした農産物や漬物、おもち、その他地産品を売るテントがずらり並んで、見て歩くだけでも楽しいおまつりです。1袋1,000円で買った袋に大根詰め放題があったり、ふるふき大根1,000人分無料サービスなどや、歌謡ショー、ゴーオンジャーショーなどもあり、主婦にも子供にもうれしいおまつりです。

むかわ米・米まつり

—北杜市武川町大武川河川公園「フレンドパークむかわ」
こちらは、毎年勤労感謝の日に行われるおまつり。地域特産品の野菜などはもちろん、おまつりのメインであるお米、その他いろいろな出店があり、お米が当たったり、おにぎりのプレゼントがあったりとこれも毎年楽しみにしている人の多いおまつりです。

フォッサマグナてなに？フォッサマグナ＝糸魚川静岡構造線と思っている方意外と多いと思いますよ。



フォッサマグナは、日本の主要な地溝帯の一つで、地質学においては東北日本と西南日本の境目とされる地帯。

西端は糸魚川静岡構造線（糸静線）、東端は新発田小出構造線及び、柏崎千葉構造線とされる、広い範囲にわたる地帯。中央地溝帯とも呼ばれる。語源はラテン語の“Fossa Magna”で、「大きな窪み」を意味する。

しばしば糸静線と同一視されるが、糸静線はフォッサマグナの西端であって、「フォッサマグナ＝糸静線」とするのは誤りである。つまり、地図上に

おいては、糸静線は「線」であるが、フォッサマグナは「面」である。

日本最大規模の地溝帯である。本州の中央を横断する断層地帯。西側の境界線を糸魚川＝静岡構造線という。主に基盤岩は西南日本の中古生界からなり、第三紀の火山岩と堆積岩によって埋積されている。フォッサマグナ北部では第三紀層の褶曲によって生じた丘陵地形が際立って目立っている（頸城丘陵、魚沼丘陵など）。一方、南部ではフィリピン海プレートによって運ばれ、日本列島に衝突した地塊が含まれる（丹沢山地、伊豆半島など）。フォッサマグナの東側を東北日本、西側を西南日本という。ハインリッヒ・エドムント・ナウマンが発見し、1893年のナウマンの論文で初めて発表された。彼が南アルプス山系から八ヶ岳と関東山地を眺望した際、巨大な地溝帯の存在を思いついたとされる。フォッサマグナ内部の地層が褶曲していることはアルフレッド・ウェゲナーの「大陸と海洋の起源」において、陸地の分裂・衝突の証拠として紹介された。プレートテクトニクスではフォッサマグナは北アメリカプレートとユーラシアプレートの境界に相当するとされる。この地域は数百万年前は海だったとされる。原始の日本列島は、現在よりも南北に直線的に存在したと思われるが、数百万年前、フィリピン海プレートが伊豆半島を伴って日本列島に接近した時に、列島が現在のように中央で折り曲げられた。この時、折れ目にできた海に、新生代に砂や泥などが堆積してできた物が、現在の地層だと考えられている。出典：フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』より

上記図の赤い線は中央構造線で伊豆半島などの衝突により北に押し上げられていることが判ります。又、中央構造線の押し上げられた北端には諏訪湖があります。中央構造線は糸魚川静岡構造線に沿って生じた活断層により約12 km北方にずれて、そこに諏訪湖が形成されています。糸魚川静岡構造線の活断層は、山梨県静岡県では上下方向のズレ、長野県以北では水平のズレが生じている。私たちの住んでいる甲府盆地等は、日本の最大規模の地溝帯フォッサマグナの上であり、地殻変動が大きい場所でもあります、身近で直下型の巨大地震が発生してもおかしくない場所で生活している事を認識していきましょう。新潟中越地震もこの中で起きています。

災害に備え避難場所の確認・家族の連絡方法等話し合っておき、最低3日分の水と食料は各家庭で用意しておきましょう。緊急地震速報等が出たら安全な所へ避難、地震が治まったら周りの人に一言かけて安否確認して下さい。巨大地震の後には大きな余震も考えられます、余震で倒壊する建物等がありますので十分注意して安全な場所へ避難して下さい。

何か、ご質問・ご意見等がございましたら

メール・お電話・ファックス等でお気軽にご連絡ください。

甲府市堀之内町818-2

TEL 055-241-6807 FAX 055-241-6615

E-Mail sakusenyamanashi@sakusen.co.jp

株式会社サクセン山梨まで