

林野庁プレスリリース(2月)

独立行政法人緑資源機構の解散に係る関連措置の取組状況(2/1)

林政審議会施策部会の開催及び一般傍聴(2/8)

木づかい運動感謝状の贈呈(2/12)

「第8回森林の仕事語るシンポジウム」の開催(2/14)

平成18年度林業機械保有状況調査結果の概要(2/15)

「小笠原諸島森林生態系保護地域」保全管理委員会(第3回)の開催(2/20)

林政審議会施策部会の概要(2/25)

平成20年全国山火事予防運動(2/26)

平成19年度第3回農林水産省政策評価会林野庁専門部会の開催及び一般傍聴(2/29)

林野庁 一口メモ

山菜と健康

そろそろ南の方から山菜の話題が届く季節になってきました。山菜は、栽培されている野菜よりも自然に近いことから、野菜に比べてその成分等に特徴があるものが見られます。

山菜の栄養としては、カロテンの多いもの(よめな、あしたばなど)、ビタミンCの多いもの(なずな、わさびなど)、カルシウムが多いもの(なずな、のびるなど)があります。

また、食物繊維の多いもの(つくし、よもぎなど)、抗酸化作用としての活性酸素消去機能の高いもの(こごみ、ふきのとうなど)、高血圧予防の効果がみられるもの(みつばあけび、たらのめなど)、糖尿病予防に効果がみられるもの(たらのめ、あしたばなど)、いわゆる血液さらさら効果がみられるもの(ぎょうじゃにんにく、あさつきなど)、解毒酵素誘導機能があるもの(わさび、クレソン)などもあります。

山菜には、このほかにも多くの機能があるといわれています。山菜のもつ効能には、春の芽吹きなど旬を味わうことの満足感に優るものはありませんが、このように、健康にも有効な成分も含まれていることも一考していただければと思います。

今年は、是非、山菜取りに行ってみませんか。
くれぐれもマナーには注意してください!!



編集 後記

寒暖の差が激しい平成20年の初春。例年以上に、体調管理が難しい時期でした。さぞかし木々でも調子を崩しているものは多いのでは、と思いきや、そんな心配は無用と、思える出来事がありました。ある日、近所の桜並木通りを歩いていると、葉のまったくない木々の枝先のあちらこちらにぶつくとふくらんだつぼみがついていることに気がつきました。二月二十六日、日本気象協会が今年最初の桜の開花予想を発表しました。私の住む東京は三月三十一日が開花日。地球温暖化の影響などもあり、開花が遅れるのかと思いきや、例年並という予想に少し安心しました。毎年同じ時期に満開の桜を見ることができ、それだけどころが癒されるものです。

林野 RINYA 3月号 No.12

平成20年3月15日発行

発行 林野庁

〒100-8952 東京都千代田区霞ヶ関1-2-1

電話 03-3502-8111(代) FAX 03-3591-6505

編集 株式会社トレイントラックス

東京都渋谷区富ヶ谷1-41-7 クリサンテ1002

印刷 財団法人林野弘済会

東京都文京区後楽1-7-12

<http://www.rinya.ma.go.jp/>