



▲猪早太供養碑



▲頼政の又工退治(長明寺)

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

61 猪早太供養碑(野村町)

西脇市の魅力、観光資源、史跡、伝統行事などをお伝えします。



県道34号線からJＲ加古川線西脇市駅へ向かう交差点に、平安時代の武将・猪早太の供養碑があります。
 出自には諸説ありますが、野村町の生まれともいわれ、弓矢の名手で歌人としても知られる源頼政の家臣として、平家物語や源平盛衰記などに登場します。また、「頼政の又工退治」では、源頼政の矢を受けた妖怪・又工にとどめを刺したとの伝説が残っています。
 長明寺(高松町)では毎年4月29日に、源頼政をしのぶ「頼政祭」が開催されています。伝説にちなみ、源頼政や猪早太に扮した大学生が射弓を披露するほか、吟詠や剣舞などが行われ、祭りは多くの見物客でにぎわいます。

いきいき健康レシピ

キャベツときのこのスープ



1人分/熱量28kcal、タンパク質1.1g、
脂質0.2g、食塩相当量1.4g
カルシウム36mg、
食物繊維1.8mg

～食生活の見直しから生活習慣病予防を目指して～

- 【材 料】 (2人分)
- 春キャベツ…… 1/6個(100g)
 - にんじん…… 1/2本(50g)
 - セロリ…… 1本(60g)
 - えのき茸…… 1/3袋(30g)
 - 塩・コショウ…… 少々
 - 水…… 400ml(2カップ)
 - 固形コンソメの素… 1/2個(4g)

大人が一日に必要な野菜の約三分の一の量を取ることができます。

【作り方】

- ①キャベツは色紙切りに、にんじんはいちょう切りに、セロリは薄切りに、えのき茸は石づきを取り除いて3cm幅に切る。
- ②鍋に①と水、固形コンソメの素を入れて煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら火を止めて、塩・コショウで味を調べ、器に盛る。

《健康アドバイス》

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を含み、体の調子を整える効果があります。健康のために一日に必要な野菜の摂取目標量は350gです。これは5品の野菜料理とほぼ同じ分量になります。
 しかし、厚生労働省による平成28年度「国民健康・栄養調査」では、一日の野菜摂取量の平均値は277gで、目標よりも約80g不足しています。また、にしわき健康プラン(西脇市健康増進計画)中間評価では、一日に摂取する野菜料理は3品または4品と答えた方は全体の58%で、まだまだ野菜摂取が足りていません。
 毎日の食事に汁物を入れる利点は、水分補給以外に多量の野菜を多く取って、水溶性のビタミンB群やビタミンCを煮汁ごと摂取できることです。野菜不足を感じたら、食事に汁物を足してみましよう。

西脇の自然

第541回

ハイノキ(はいのき科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



漢字で書くと「灰の木」で、名前の由来は、この木を燃やすと厚く灰が残るから、という説と、この木のあくを染色の媒染剤に使うから、という2つの説があります。近畿地方以西の本州、四国、九州の暖地の丘陵や山地にだけ自生しているとされ、県内では西光寺山のみで自生しており、分布の北限である貴重な個体群と考えられています。
 生長がとても遅い常緑広葉樹で、4月から5月に5枚の花びらのかれんな白い花を付け、新緑の葉の色とも合わさり、涼しげで繊細な美しさを感じます。また、秋に黒紫色に熟す実は、野鳥や小動物が好んで食べるようです。
 西光寺山では数が大変少なく、絶滅しないか心配です。

