

ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

13 寺内古墳群 (寺内)



▲寺内古墳群の全景



▲最大の寺内7号墳



寺内古墳群は築造当時の古墳数がそのまま残っており、現地保存されて見学できる大変貴重な歴史遺産です。

北端の7号墳が最も大きく、墳形は一辺18メートルの基壇の上に土を盛った四角形の古墳です。埋葬施設は石を組み合わせた横穴式石室で、副葬品には子持勾玉や馬具、須恵器、土師器などが出土しており、この古墳群が造られる契機となった一族の盟主の墓と考えられます。

寺内古墳群は斎場「やすらぎ苑」入口正面の広場にある古墳群です。

28基の古墳からなる群集墳で、7世紀代（古墳時代終末期・飛鳥時代）に津万平野に住んでいた有力者一族の墓地と考えられます。

西脇市の歴史や文化財、史跡などを紹介します。

◆問合せ 郷土資料館（播磨内陸生活文化総合センタードウジアム内）☎23159922 FAX15580

いきいき健康レシピ

七茶めし



1人分/熱量162kcal、タンパク質5.8g、脂質2.1g、食塩相当量0.9g、カルシウム17mg、食物繊維19g

～食生活の見直しから生活習慣病予防を～

- 【材料】 (6人分)
- 精白米……………3合
 - 乾燥大豆……………50g
 - 水……………米3合分
 - 昆布(10cm角)……………1枚
 - 塩……………小さじ1

西脇市いずみ会は、ごはんの大切さを考える“おいしいごはんを食べよう県民運動”に取り組んでいます。大豆は、かむ食材です。また、タンパク質補給の1品です。

【作り方】

- ① 米は洗って水切りする。
- ② 大豆は洗ってフライパンでいり、冷めてから皮をむく（いりすぎないように注意。大豆は表面の皮が焦げなくても、中が焦げます）。
- ③ 炊飯器の釜に、米と水、大豆、昆布、塩を入れて炊飯する（お好みで、しそふりかけを加えてもおいしいですよ）。

《健康アドバイス》

1回の食事で、主食（ごはん・パン・麺類など）、主菜（魚・肉・卵・牛乳・乳製品・大豆・豆製品が入る献立）、副菜（野菜・いも類・海藻類が入る献立）はそろっていますか。

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事は、体に必要なエネルギー（熱量）、タンパク質、ビタミン類、ミネラル類などの必要な栄養素が、自然とバランスよく取れます。また、特に高齢者は、筋肉や内臓に蓄えられているタンパク質が維持でき、筋力の低下を防いだり、転倒や骨折したりしにくい体がつくれます。

毎日の食事を見直し、低栄養やフレイル（虚弱）予防につなげましょう。

西脇の自然

第559回

キノウキタケ（ほうきたけ科）

西脇市動植物生態調査研究グループ



この仲間は普通のキノコのように傘の形をしていないグループです。

この仲間は8種類ほどで、大きさは20センチメートル足らず、カリフラワーのように先端が多数の裂片に分かれていることから、ネズミノアシなどと呼ばれることがあります。

秋、雑木林の地表に生え、黄色や桜色、桃色など鮮やかな色をしています。

知人などとキノコ狩りに行くと、決まったように「これは食べられますか」と聞かれますが、キノコは判別が難しいため、確実なもの以外は絶対に食べないようにしましょう。昔、八百屋さんの店先に並べていたキノコの中に毒茸があって大騒ぎになったことがあります。

