

ふるさとの魅力再発見 にしわき歴史探訪

20 経ヶ芝古墳 (平野町)



▲古墳は平野東公園内の南側に復元

▲中央に2基の石棺が並ぶ (発掘調査時)



経ヶ芝古墳は平野町東側の丘陵尾根上にあった古墳です。現在は元の場所から約200m以南にある、平野東公園内に復元されています。

墳丘は東西11・3m、南北10・4mで角が丸くなった四角形の古墳で、墳丘の斜面には裾から約1m程度の葺石があるものの、墳頂部に葺石はありません。

埋葬施設は板石を組み合わせた箱式石棺で、墳頂中央に東西に2基、平行に並びます。石棺の内側には、朱の痕跡が確認されています。

副葬品は出土しておらず正確な築造年代は不明ですが、近隣の類例から、4世紀(古墳時代前期)に築造された可能性が高いと考えられます。

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 ☒22155580

いきいき健康レシピ

シャキシャキサラダ

西脇市いずみ会



1人分/熱量28kcal、タンパク質0.8g、脂質1.4g、食塩相当量0.4g、カルシウム7.0mg、食物繊維0.7g

【作り方】

- ① モヤシは洗って水気を切る。
- ② トマトは皮をむき、薄くスライスする。
- ③ タマネギはみじん切りにして水にさらした後、しっかり絞る。
- ④ Aを合わせ、タマネギと混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ 皿にトマト・モヤシの順に盛る。上からドレッシングをかけ、パセリを添えれば完成。

《健康アドバイス》

厚生労働省が行った「国民健康・栄養調査(令和元年度)」によると、大人が1日あたりに摂取する野菜量の平均値は280g(お皿4皿分)で、目標値の350gに達していないことが分かりました。野菜はビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでおり、脳卒中や心臓病、がんを予防することができます。野菜を多く食べるため、野菜を使用した副菜を、1食に1皿分(70g)以上・1日に5皿分を食べることを目指しましょう。

おいしく食べて、
元気なからだに。

【材料】 (2人分)

モヤシ……………10g
トマト……………100g
タマネギ……………10g

A

酢…………… 小さじ1
濃い口しょうゆ…………… 小さじ1
サラダ油…………… 小さじ1/2
パセリ…………… 適宜

西脇の自然

第566回

ヤマゴボウ(やまごぼう科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



中国から渡来したといわれ、今では市街地の道端や荒地などで雑草化しているヨウシュヤマゴボウは、秋になると実が赤紫色に熟します。「インキノキ」と呼び、指を真っ赤にして遊んでいた子どもの頃を思い出しませんか。

この仲間のヤマゴボウも中国原産で、葉を食用や薬用として人家に植えられたといわれていますが、はっきりとしたことは分かりません。ヨウシュヤマゴボウとは異なり小ぶりです。秋に実がなるころには目を引きますが、他の季節で見掛けるのは難しいです。

観光地などでヤマゴボウのみそ漬けを売っていますが、あれはモリアザミの根で、ヤマゴボウの根は有毒です。