

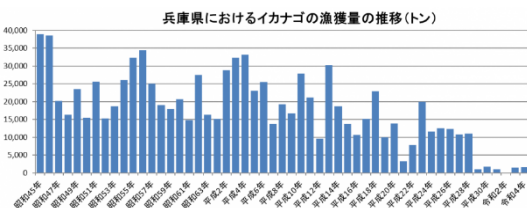
イカナゴはどこに

イカナゴには様々な地方名があり、稚魚は西日本で「シンコ（新子）」と呼ばれる東日本ではコオナゴ（小女子）」と呼ばれています。

成長した個体は西日本では「フルセ（古背）」、「カマスゴ（加末須古）」、北海道で「オオナゴ（大女子）」、東北で「メロウド（女郎人）」、「カナギ（金釘）」などと呼ばれる。イカナゴの名前の由来は諸説あるようですが、イワシ類のシラスによく似た稚仔魚をさして、「いかなる魚の子なりや」と何の魚の子か判らなかったことから「イカナゴ」と呼ばれるようになったというのが一般的なようです。

瀬戸内海では漁獲対象のほとんどが当歳魚で、春先に船曳網によって漁獲されます。兵庫県の明石周辺一帯では、この当歳魚を佃煮にした「くぎ煮」があまりにも有名で、各家庭でも盛んに作られることから春先の風物詩となっています。「くぎ煮」という呼び名は、醤油、みりん、ザラメ、生姜などで煮詰められた仔魚の、折れ曲がって赤茶色になっているさまが、錆びた釘（くぎ）に似ていることから名付けられたと言われています。この「くぎ煮」という3文字については、長田に本社がある珍味屋さん伍魚福が「登録商標」を持っています。

さて兵庫県のイカナゴの漁獲量が年々減少しています。カナゴの漁獲量におけるイカナゴの漁獲量は、平成14年頃までは1万5千トンから3万トン程度で大きく増減を繰り返していましたが、平成15年以降は1万トン程度で推移しており、平成29年以降は減少し2千トンを下回っています。



シンコの漁獲量が減少している原因として、「海の水兵庫県立農林水産技術総合センターではその原因として、海中に溶け込む栄養塩（窒素やリンなどの栄養分）との関係に着目する。反田実・技術参与は「栄養分が減ったことで餌になるプランクトンが少なくなっている。とりわけ窒素不足が著しい」と説明する。海水温の上昇に弱いイカナゴは、7月ごろから海底の砂に潜り約5カ月間の「夏眠（かみん）」に入る。12月に目覚め、成長して産卵する。夏眠中は餌を食べないので、その前に十分プランクトンをとる必要がある。魚の成長を待って出漁を遅らせたり、漁期を短縮したり資源管理を進め手いまず。過去10年の調査で夏眠前の肥満度が徐々に低下していることが分かったという。瀬戸内海の栄養塩不足は、皮肉にも海の水質改善が進んだことにある。1960～70年代、高度経済成長期に工場排水などによる水質汚染に見舞われた。そのため、国は73年、瀬戸内海環境保全特別措置法（瀬戸内法）を制定。93年からは富栄養化の指標となる窒素、リンの排水濃度規制も始めた。播磨灘のリンは97年度、窒素は2000年度に環境基準を達成。その後、規制がさらに厳しい総量規制も始まり、今では透明度がかなり高い海域もある。そこで、イカナゴなどの漁獲量減少に危機感を抱く兵庫県は今年度から、播磨灘沿岸の3カ所の下水処理場で冬場（11～4月）に窒素濃度の高い処理水を海に流す「季節別運転」を始めた。シミュレーションでは、30年間この運転を続けても環境基準は維持できるとしている。しかし漁獲量の回復は不透明であり、イカナゴが高級魚にならないようまた街中くぎ煮の香りが漂うよう期待しています。

くぎ煮発祥の地という石碑が、神戸市内に2つあります。1つは垂水区塩屋町（山電塩屋駅北側西に約150m）に、もう一つは長田区駒ヶ林町（駒林神社大鳥居前）にあります。

齊藤一郎 記

楽しみな 野菜作り

あいな里山公園の活動で長年試行錯誤で野菜作りと米作りをしています。週に1回土いじりとコロナの心配がほとんど無い自然の中で、体力増進とストレス解消にもなり楽しく取り組んでいます。

主な野菜類はジャガ芋、サツマ芋、里芋、蕪 大根、玉葱、ヤーコン、菊芋、トウモロコシ、南京 冬瓜 お多福豆 黒豆 白菜 水菜 ほうれんそう等 多品種を無農薬で栽培、米はうるち米と餅米

栽培した野菜類の利用はジャガ芋サツマ芋は収穫体験として参加者を募ってイベントを開催大変人気があり、抽選で参加を決めています。また出来た野菜を食材で昼食を提供して好評です。

さらに公園の各フェスタで野菜販売をして、肥料代と種代をまかなっています。

一番の悩みは夏の雑草取りで、野草の強さを感じています。無農薬栽培のため。害虫による被害で特に葉物は若葉の柔らかい内がお好みの用で、影も形も無くなる場合があります。苦肉の策として、家でポットに苗を育て定植して被害を低減しています。またイノシシ、鹿、アライグマ カラスによる被害もあり、電柵 ネットの設置で防いでいます

苦労して収穫が出来た野菜の味は格別で苦労もうれしさにかわります。

トマト、キュウリ、なすび等家庭菜園をされている方も居られると思いますが、私もあいな用の苗を作っていることからプランターで出来る野菜作りにチャレンジしています。ジャガ芋 玉葱 下仁田ネギ ほうれん草 トウモロコシ スティックブロッコリー等です。プランター栽培のコツは欲張らないことで、株間を基準通り守ることです。

野菜の栽培方法は専門家でも、基本は同じですが、それぞれノウハウがあり面白そうな方法をプランターでテスト栽培をしています。例えば種ジャガ芋を植えるときに、切り口を下に向け芽を上にするのが一般的ですが、切り口を上に向けジャガ芋の芽を下にする方法が良しとする人もいます。その理由は丈夫な芽が出て病気に強いジャガイモが出来るそうです。

3月5日にあいな里山で家庭菜園でジャガ芋をプランターで作ろうの講習会を10家族の人たちに行いました。皆さん熱心にメモをとったり、多くの質問があり楽しい講習会が出来ました。種ジャガ芋と肥料をお土産に渡しました。

プランター栽培はベランダでも出来ますし皆さんもいろんな野菜作りにチャレンジしてください。



プランターで栽培したジャガ芋

米作りは稲刈りの時期にイノシシと鹿被害に遭い残念ながら全滅してしまいました。電柵強化で対策をします。

齊藤記

認知症情報

【ベストセラー】「ご飯が不味くなる！？超意外な認知症のサイン」の要約から抜粋。

吉川 仁

1 認知症初期の超意外なサイン3選

①嗅覚が衰えてくる

最近なんだか匂いに鈍感になった、ご飯の味を感じにくくなった。

特に嗅覚は非常に原始的な感覚なので、これが衰えることは体に何か異常が起きていると考えられる。アメリカではアルツハイマー型認知症の検査にピーナツバターの匂いを左右の鼻で嗅ぎ分ける検査がある。左右に匂いの差があればアルツハイマーが疑われるとのこと。さらに生ゴミ等の臭いニオイに顕著に現れるとのこと。植物由来のアロマオイルを嗅ぐと記憶力や認知症の回復に効果があると言われている。

②急に便秘になる

加齢とともに腸の働きも老化するので消化吸収能力の低下、バリア機能も弱る。40歳を過ぎた頃から急に便秘になる。悪玉菌が増殖し有害物質を生成して、腸内環境が乱れて腸に穴が開くリーキーガット症候群が起きる可能性が高まる。この穴を菌や有害物質がすり抜けて血液の中に入り込み、全身に運ばれていき色々な臓器に炎症やダメージを与え、老化を加速する。老化が加速すると腸はもちろん脳にも悪影響が及ぶという事になる。脳や神経に不可欠な神経伝達物質のほとんどが腸内で生成されるのを阻害することにつながる。すると脳に送られる神経伝達物質も減ってくるので、認知症になると言われている。つまり便秘が腸内細菌叢組成を変化させ、炎症を引き起こし、中枢神経に影響を与える可能性があると言われている。偏った食事や睡眠不足など腸内環境を改善することで認知症が改善するケースもある。便秘気味の方は腸内環境を改善するよう努めましょう。

③性格が変わった

最近なんだか性格が変わったねと言われる人は要注意です。認知症になると感

情をコントロールする前頭葉に障害が起きてしまうから、その結果以前と違う性格になったという人が出てきます。傾向としては、頑固になる、怒りやすくなる、人に配慮できなくなる、周りに無関心になる、がある。自分で自分の変化には気が付きにくいので、周囲の人のチェックに活用するとよい。

物忘れと認知症の違いは、ヒントが有ると思い出すのが物忘れで認知症ではない。

2 認知症を予防、改善するには

①歯を健康に保つ

脳と歯は強く結びついているので、歯で食べ物を噛むと脳に信号が送られ、脳が活性化する。また歯のケアを受けた認知症患者の多くが元気になり改善することが知られている。

②コーヒーや緑茶を飲みまくる

コーヒーや緑茶は認知症予防に最適な飲み物と言われています。米ガン研究所が50~71歳の40万人の男女のコーヒー摂取量と死亡率を1995~2008年追跡調査したところ日に3~4杯は飲む人が最も死亡率が低かった。又3杯以上飲む人は話し言葉や記憶の衰退が起りにくく、老年期の認知症リスクが65%低下していたとのこと。この効果は、カフェインを含まないデカフェコーヒーでも有効とのこと。緑茶に含まれるカテキンが認知症予防に効果があり、日に2杯以上飲む人は飲まない人より30%認知症になる人が少ない調査もある。血液中の認知症を引き起こすと言われるホモシステイン酸を減少させる働きがある。

③青魚を食べまくる

青魚に含まれるオメガ3脂肪酸が体に良いだけでなく認知症予防に効果的である。米大学でネズミに大量のオメガ3を含む餌を与えて、脳の働きを調べたところ、アルツハイマーの症状を示す脳の老人斑というシミが40%も少なかったとのこと。但し何も無理して青魚ばかりを食べるのではなく、肉か魚か迷ったら、魚にする程度で良いのです。

日本語の美しさ難しさに気づく

このお正月から「百人一首」をペン字で毎日練習をしています。いまのところ三日坊主にならず何とか続いています。

やり始めたきっかけは孫たちが元旦に集まり家族全員でのかかるた取り。結果は負けっぱなし。汚名返上と普段から字が汚いと自覚しているので、これをきっかけにペン習字の練習も兼ねて始めた。

これが続いているのです。字が特にうまくなったわけでもないが、和歌の詠われた背景、詠み人の人となりをネットで検索することで、色々な雑学を学べるオマケが付くこととなった。

最も大きなオマケは字を丁寧に書くように心がけるようになった。

今まで自分以外には読んでもらえない文字文章も解説してもらえるようになった。

これまで、字は自分が読めれば良いのだという極めて偏った考えであったが、人に伝達するための文字なので読めなければ意味がないと遅まきながら自覚するに至る。

今まで手紙も葉書も宛名はパソコン、でも今では宛名書きは自筆に変更した。

これは字の練習と思い丁・番地・号まで漢字で書くように心がけるようになった。

自宅住所もゴム印から手書きにする。自分でも驚くほど変わった。

先述の和歌に戻るが「大和ことば」の奥ゆかしさ、文字の美しさ、雅さ

日常の文章の中にも少し使ってみたいような語句の宝石箱。使うことで表現の幅が広がるのではないのでしょうか。

たとえば「心」英語では mind, heart, spirit 日本語の曖昧さこそが万人に通ずる美しさだと思います。

世界の言語数は 3000 とも 8000 とも言われているそうです。そのうち文字を使う言葉は 400 とのこと

日本では 1 世紀にかの有名な「金印」の文字が出会った最初の漢字とのこと。

そして「百人一首」奈良時代は漢字の時代ちなみにネットで「座右の銘の漢字一文字」で検索すると出てくる、出てくる。今までに見たことのない漢字ばかり！

愕然とすると同時にこんなに普段使わない漢字があるのだと感心するばかり。

一度皆さんもネットで「座右の銘の漢字一文字」検索されたら面白い？ですよ。

さて最後になりましたが美しい日本語

これは抒情歌の中にいっぱい詰まっています。例えば早春賦、花、花の街、夏は来ぬ、おぼろ月、荒城の月、からたちの花、夏の思い出、浜辺の歌、赤とんぼ、浜千鳥……たくさんあります。

これらの歌はこれからも歌い継がれていくのでしょうか。美しい情景が瞬に浮かぶのは、歌詞に、私たちが経験、または見たことのある景色が脳裏に焼き付いているからなのでしょう。

逆に言えば今の子供たちは、このような情景に接していないので可哀そう？

これは今の音楽についていけないオジサンの感傷なのでしょうか？

でもなぜか心豊かな気分。

理事 廣岡敏正

