

**～あなたの生活に役立つ情報が満載の新潟鍼療センターからのたよりです～**

新潟鍼療通信



挿絵 が含まれている画像

自動的に生成された説明

発行/ 新潟鍼療センター 〒950-0087　新潟市中央区東大通2-10-13　　☎025-244-1189

ホームページ　http://hari-niigata.com　　　 　Ｅメール　higashi-oodoori@hari-niigata.com

こんにちは、院長の山田です。空高くすがすがしい秋晴れの日は、外を散歩したくなりますよね。色濃く紅葉している木々を見つけて足を止めたり、写真に残したり。さて、**葉が赤くなる植物を「紅葉」**、**黄色くなる植物を「黄葉」**と表現することがあります。読み方は、どちらも「こうよう」。**「黄葉」の代表的な植物**といえば、落ち葉が黄色い絨毯のように地面を覆う**イチョウ**です。ドラマや映画のシーンにも、イチョウの街路樹は度々登場しますよね。東京の明治神宮外苑や大阪の御堂筋など、有名なイチョウ並木は日本各地にあり、街路樹として一番多く選ばれている植物です。イチョウが多い理由は、その美しさだけではありません。実は成長が早く、寒さや害虫にも強いので**管理しやすい木**なのです。また、**火に強い**という理由もあるそうです。ほかの木に比べて葉が厚く水分が多いので燃えにくいのに加えて、葉だけでなく幹も水分が多く、**木全体が火事に強い**ということになります。これだけでもとてもたくましいのですが、実は自然科学者**ダーウィン**が**「生きた化石」**と呼んだほど長い歴史を持っています。約１億５千万年前、恐竜が生きていたジュラ紀に繁茂した植物は、現在はほとんど絶滅しています。その中でイチョウは氷河期を生き延びて、当時と変わらない姿で今も存在しています。イチョウには雄木と雌木があり、それぞれ**雄花か雌花かのどちらかのみを咲かせます。「銀杏」**と呼ばれる種子をつけるのは、**雌花**。銀杏は木から落ちるとオレンジ色の皮の部分が一気に臭うようになります。落ちている銀杏をうっかり踏んでしまうと靴に強烈な臭いがついて悲しい思いをしますが、銀杏はとてもおいしい秋の味覚です。茶碗蒸しに入れたり、素揚げにしたりと味わい方もさまざま。ただ、昨今は臭いと掃除の手間を省くため、**銀杏のならない雄木だけで街路樹を作ることが**

**多い**そうです。銀杏拾いを楽しみにしている方にとっては、残念なことです。そんな銀杏は、**栄**

**養価が高い**反面、**中毒を起こす成分も含まれている**ので食べ過ぎには注意が必要です。**大人は１**

**日１０個程度**、**子どもは５個以内**を目安に食べるのがいいようです。天気の良い日は、ご近所の

イチョウまで散歩をして、秋らしさを感じてみてはいかがでしょう。新潟鍼療センター院長　山田敏夫







