

たじみ健康
ハッピープラン
 毎食野菜を食べよう

～たじみ産秋野菜レシピ～
カボチャの焼きサラダ

エネルギー
 1人分135kcal
 塩分相当量 0.4g

問 保健センター 西尾(淑) TEL 25-3725



～カボチャの効能～

カボチャは夏に収穫されますが、貯蔵すると甘みが増すので食べ頃は秋から冬にかけてです。冬至にカボチャを食べるのは、冬に不足するビタミンなどを補うためです。
 カボチャには体内でビタミンAに代わるβ-カロテンが豊富に含まれ、ビタミンB₁、ビタミンB₂とともに皮膚や粘膜の抵抗力を高める働きがあり、風邪や生活習慣病、癌予防の効果が期待されます。またビタミンB₁は、疲労回復に役立ち、抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンEも含まれています。

〈材料／4人分〉

- ・カボチャ……1/8個
- ・タマネギ……1/2個
- ・赤パプリカ…1/2個
- ・マイタケ ……1パック
- ・オリーブ油…大さじ1

・ドレッシング

- ・酢……………大さじ2
- ・オリーブ油…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・こしょう…少々
- ・クルミ……………10g

〈作り方〉

- ①カボチャは種とワタをとり、横半分に切って1cm幅に切る。タマネギは皮をむいてくし切りにし、赤パプリカはヘタと種をとり、1cm幅に切る。マイタケは手で裂いておく。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①をこんがり焼くように火を通す。
- ③クルミをみじん切りする。
- ④ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤②を皿に盛り、ドレッシングをかける。



土岐川観察館の自然だより

青と緑の物語

問 土岐川観察館 TEL 21-2151



ぶんすいれい
分水嶺と気象

地理学の分野で分水界という言葉があります。これを境に川の流が別々の方向に流れていく水系の境界です。丘陵地や山地では標高の高い部分が境目となり、分水嶺といわれています。実は、分水嶺と気象には深い関係があります。川の水面は地面に比べ地表面摩擦が小さいことや、川によって侵食された地形が空気の流れを妨げることから、地表面付近では、川筋に沿って空気が流れやすくなります。

また、盆地や山地では天気の良い日は山の斜面が日射で暖められたり、夜の放射冷却で冷やされたりするため山谷風が発生します。これが川に沿う空気の流れを生みだし、さらに、川の水温の変化の様子も河川ごとに異なるため、分水嶺は気象の境目となることも多いのです。

春先や秋、晴れて風の弱い日の朝、多治見盆地では地面の放射冷却によって霧や雲海が発達することがあります。こんなとき、例えば、多治見盆地の中心部から国道248号を北西に上って北丘町付近を

超えると北西側の姫町方面は雲ひとつない真っ青な空がみられることもあります。

これは、北丘町付近が土岐川水系の多治見盆地と木曾川水系の濃尾平野の分水嶺にあたり、風が弱いため、それぞれの水系の川の影響が気象現象に顕著に現われたためです。

同じ多治見市内でも姫町と多治見市街地で気候が違っていることが良く分かります。このような現象は多治見盆地を取り囲む丘陵部のあちこちで見られますので機会あれば探してみてください。

(多治見気象の会 吉田信夫)



▲ 秋に見られる朝霧



▲ 分水嶺の位置