

エネルギー	84	キロカロリー
タンパク質	2.8	グラム
脂肪	5.7	グラム
カルシウム	28	ミリグラム

大豆のサラダは、マメの茹で加減で、年齢を問わない歯ごたえのものを作ることができます。

さっぱりしたサラダで骨粗しょう症や便秘を予防しましょう。



あおはた大豆とゴボウのサラダ

《材料 4人分》

あおはた大豆	25 g
ゴボウ	100 g
マヨネーズ	大さじ 2
和からし	少々
酢	小さじ 1

《作り方》

1. あおはた大豆を一晩うすい塩水に浸け、浸け水でゆでる。
2. ゴボウは、千切りにし酢水に少し浸しゆでる。
3. マヨネーズ、和からし、酢を和える。
4. あおはた大豆とゴボウを3で和える。

都留市食生活改善推進委員会

ネイチャーセンター ガイド (52)

連絡・問合せ ☎(45)6222

宝の山ふれあいの里ネイチャーセンター

開館時間：午前9時から午後4時まで

休館日：月曜日、祝祭日の翌日

梅雨は時として気持ちをブルーに、そして時折、晴れに！
梅雨っていろいろむずかしかったりします。外にでられなかったり、長雨がつづく目に入ると痛くなるような青空を見たくなくなります。どうしてなんだろう？

この梅雨も私たちの暮らしにとっても必要なことなんだよね。「自然の動きにムダ」などないと再確認しました。

●「木」「樹」をかんがえてみる・・・

都留市では見渡せば木はどこにだってあります。でもその木たちは何気なくたっているわけではありません。「いきている」ことを感じてほしい。木は喋らないし、その命を感じることはなかなか難しい。そばにあるほど難しい。木は喋らないぶん時々枯れたり、倒れたり、変な時期に葉っぱを落としたりします。

私たちの暮らしをかげながら見守ってくれている大きな木から小さな木まで、いつまでもみつづけていきたいものです。



●雨だからこそ「外」にでる！！

雨の日って家の中にいる「イメージ」がありませんか。

雨の日こそ外に行くべきですよ。雨の日の魅力は、体全体をびしょぬれにするところかな？裸足でかけまわって、水たまりにおもいきり飛び込む！「ばっしゃーん」遊んだ後はすぐお風呂に入って、体をあっためようね。

●新連載「ムササビ参観日」

都留文科大学生の赤岡くんによるムササビ観察日記を紹介し、野生動物との出会いや観察時に感じたことなどをダイレクトに活字にしてもらいました。

☆1年中懲りずに夜空を飛び回っている「ムササビ」を見たことがありますか？ムササビは冬眠しないから「じゃ、今日ムササビ行く？」なんていう感覚で簡単に観察できてしまう小動物ファンにはたまらない一品なのです。(でも小動物と言ってもかなり大きくてしっぽも入れると40センチ以上もあるんですけどね)私も観察を始めてから何を隠そう「三度の飯より小動物」になりました。

初めて目の前を野生のムササビが滑空したときは背筋に鳥肌が立つほど感動してしまいました。

普段の日常生活ではあまり出会うことのないものとのふれあい。皆さんもよかったら一度試してみませんか？