



## 5月の主な行事

- |      |       |       |           |
|------|-------|-------|-----------|
| 1日 : | メーデー  | 10日 : | 母の日       |
| 2日 : | 八十八夜  | 12日 : | 看護の日      |
| 3日 : | 憲法記念日 | 16日 : | 旅の日       |
| 4日 : | みどりの日 | 17日 : | 世界電気通信記念日 |
| 5日 : | こどもの日 | 31日 : | 世界禁煙デー    |



## 今月のかわら版 : 1 「新茶の季節」



頃で知られる「八十八夜」。八十八夜とは立春から数えて八十八日目のこと。今年の八十八夜は、5月2日です。この頃から霜もなく安定した気候となり、茶摘み、苗代のもみまきなど一般に農作業の目安とされてきました。

八十八夜摘みの新茶（今年初めて萌え出た新芽から作られる一番茶のこと）は、栄養価も高く、古くから仙薬と称され、縁起物として重宝されてきたようです。

新茶時期の手始めは、ひとつひとつ新芽を指でやさしく摘んでいき、高級なお茶として、その後摘み取りのピーク時にはハサミ摘みや機械摘みとなります。

**一芯二葉**（いっしんによう）…新芽の先端から2枚の葉のついた部分を摘み取ります。玉露や煎茶の最上級品が作られます。

**一芯三葉**（いっしんさんよう）…新芽の先端から3枚目の葉までを摘み取ります。玉露や煎茶の上級品が作られます。

**一芯四～五葉**（いっしんよんからごよう）

…一般的なお茶の摘み方。

先端から4、5枚目までの葉を摘んで作られています。

普段何気なく飲んでいるお茶ですが、その栄養は健康ドリンクにも勝るとも劣らないと言われています。

**発ガン抑制作用(カテキン類)、虫歯口臭予防(フッ素、カテキン類)、老化抑制作用(ビタミンE)、ダイエット美容効果(ノンカロリー、ビタミンC)**

おいしいお茶を入れるには、湯は必ず一度沸騰させて使います。お茶は変質し易いので、気密性の高い容器に入れ、開封後はお早めにお飲みください。



## 今月のかわら版 : 2 「「地産地消」を進め、地球温暖化の防止に努めましょう」



日本の食料自給率（カロリーベース）は2007年度では約40%といわれています。他の先進国ではカナダが145%、アメリカが128%、フランスが122%、ドイツが84%、イギリスが70%、イタリアが62%と比べ非常に低い値になっています。

こうした、食料を海外に大きく依存することは食の安全を脅かす問題がはらんでいるとともに地球温暖化問題にも少なからず影響を与えています。

みなさん「フード・マイレージ」という言葉をご存知でしょうか。

「フード・マイレージ」とは食材が平均してどのくらい旅をしてきたかを、食べ物の重さ(kg)×運ばれる距離(km)で表したものです。輸送手段にもよりますが、「フード・マイレージ」が大きいほど輸送時のCO2の量が増え地球温暖化に影響を与えていることとなります。

例えば、一人分の晩ごはんをオーストラリア産のステーキ150g、アメリカ産のフライドポテト74g、中国産のブロッコリー20g、アルゼンチン産のコーンポタージュ（コーン150g）、フランス産の赤ワイン（ハーフボトル410g）、韓国産のマッシュルーム15gを準備したとすると「フード・マイレージ」は

14,645.7kg・kmとなり食材を輸送する際に排出されるCO2は327gとなります。

もし、この同じ食材を日本国内からまかなった場合、例えば鹿児島産のステーキ、北海道産のフライドポテト、埼玉産のブロッコリー、千葉産のコーンポタージュ（コーン）、山梨産の赤ワイン、岡山産のマッシュルームにすれば「フード・マイレージ」は363.2kg・kmで、この食材の輸送で排出されるCO2は65gとなり、海外の食材に比べ262gのCO2を削減することができます。

日本国民1人あたり1日に排出するCO2の量は6kgといわれていますので、晩ごはんの食材を国産に変えるだけで少々乱暴な計算ですが約5%のCO2の削減が可能になります。

また、食材をより地元に近いところから購入するいわゆる「地産地消」を行えば更にCO2の排出量は少なくすることが可能となります。

地球温暖化防止のためにも「地産地消」を考慮した食材の購入を進めてみてはいかがでしょうか。

（参考資料：ダイヤモンド社「たべものがたり 食と環境 7の話」）