

みんなのひろば

先日取材で幌内を訪れたとき、私は初めてギョウジャニンニクを見ました。

今回は雄武町でも身近な山菜であるギョウジャニンニクについて紹介します。

北海道で「アイヌネギ」と呼ばれているほか、「ギョウジャニンニク」や「キトビロ」など地域によりいろいろな名称があります。

なぜこれらの名前があるか調べたところ、和名では「ギョウジャニンニク（行者ニンニク）」と書き、その由来は、山にこもって修行を行う行者が食べていた説※や、これを食べると滋養がつきすぎて行者の修行にならないので、食べることを禁じられた説※などがあるそうです。

また、別名のキトビロの由来についてはアイヌ語起源の「キト」とネギ・ニラ類を指す古い日本語の「ひろ」からできたと言われています※。キトビロ（もしくはキトビル、キトビロ）がさらになまって、ヒトビロ、ヒトビルトと呼ばれることもあります。

名前を聞いたときにギョウジャニンニクをギョウザニンニクと聞き間違えて、食べることが好きな私はニンニクの匂いがあることから、餃子を作るのにすごく美味しいと思い込んでしまいました。あとで餃子の具材に使うと美味しいということも知りました。

ギョウジャニンニクを採取するときには、ギョウジャニンニクと葉が似ていて毒のあるスズランや水仙な



地域おこし協力隊
タオ さん



どの植物と間違えないように、次の二つの方法での見分け方を教えてもらいました。

①茎の根本の「靴下」を確認します

ギョウジャニンニクは茎の根本が靴下のような「網目状の繊維」で覆われていて、茎が赤紫色になっていきます。茎の色が似ていますが、食べてはいけない植物は靴下を履いていません。

②匂いをかいでみて、確認します

区別の方法が分からなくて、採ってしまった場合は匂いで見分けることができます。葉をギュッと強くつまんで、ニンニクの匂いがしてくると、ギョウジャニンニクだと分かります。

採取のときに双葉のギョウジャニンニクは採ってもいいですが、葉が一枚なら来年また増えるのでそのままにするようにと言われました。それは山菜が増えるためには長い年月がかかるので、必要な分だけ採り、自然を保護しましょうと教わりました。また、採取のときに根ごと採ってしまった場合は、食べる部分を切ってから、残った根の部分を土に植え枯れ葉などで覆うと、ギョウジャニンニクが出てくるので無駄にせずにもっととを教わりました。

来年のこの時期にまたギョウジャニンニクが出てくるのが楽しみです。

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～大きくなったら～



パイロマン

かわぐち
さいぞう くん



忍者

いしい
らい くん



ヒーリングって♡プリキメラ
キュアブレス

えんどう
こころ ちゃん

Everyone's infirmary

みんなの保健室

皆さんぐっすり寝れていますか

新型コロナウイルス感染症予防のため、不要不急の外出自粛や3つの密を避ける、手洗いなど、日々のご協力ありがとうございます。

人との集まりを控え、自宅で過ごす時間が増えたことで1日の過ごし方が変わった人もいます。それにより、以前と比べて活動量が減り、夜になっても眠たくなかったり、日中にぼーっとした感じが続きたりと、生活リズムが乱れやすくなっています。

そこで今回は、よい睡眠をとるためのポイントについて、厚生労働省が出している睡眠指針の中からいくつかご紹介しますので、ご自身に合う方法を探してみてください。



よい睡眠をとるためのポイント

適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを

定期的な運動や規則正しい食生活（特に朝食）はよい睡眠をもたらします。

一方で、就寝直前の激しい運動や夜食・カフェインの摂取、飲酒や喫煙は睡眠の質を悪化させるため、控えましょう。

眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、眠りへの移行を妨げます。

眠れない場合はいったん寢床を出て、リラックスできる音楽などで気分転換し、眠気を覚えてから、再度、寢床に就くようにしましょう。

よい睡眠のためには、環境づくりも重要です

スムーズに眠りへ移行するために、ぬるめのお湯で入浴したり、眠る前にホットミルクを飲むなど、自分にあったリラックスの方法を工夫することが大切です。温度や湿度は、季節に応じて心地よいと感じられる程度に調整しましょう。

気になる音は、できる範囲で遮断する方がよいでしょう。

光については、必ずしも真っ暗にする必要はありませんが、自分が不安を感じない程度の暗さにすることが大切です。

また、テレビやスマートフォン・パソコンから出る光（ブルーライト）は寝つきを悪くさせたり、睡眠の質を低下させる影響があるので、就寝の1時間から2時間前には使用を控えるようにしましょう。



自ら工夫してみても、よく眠れない、あるいは日中眠たくて仕方ないなどと感じたら、早めに専門家に相談することが大切です。

保健係（84-2023）でも相談に応じていますので、お気軽にご連絡ください。

問保健福祉課保健係