

背割堤さくらまつり

今年の1月から2月にかけては京都市内でもよく雪が積もりましたが、3月からは暖かい日が多かったですね。京都には桜の名所がいっぱいありますが、あちこちで例年より早く見頃を迎えました。

桂川・宇治川・木津川が合流して淀川となる三川合流部にある背割堤も桜の名所としてよく知られています。桜が見頃を迎える時期には「背割堤さくらまつり」が開催され、今年は3月25日～4月9日の予定でしたが、桜が早く散ってしまったため4月6日で終了となりました。ちょうど満開の頃に運動がてら、クリニックから自転車で桜見物に行ってきました。

京都市内から背割堤まで普通は京阪電車で石清水八幡宮まで行き、駅からは歩いて10分ほどです。自転車で行く場合は、嵐山から伸びる桂川サイクリングロードの終点付近に背割堤があり、市内から20数kmで到着します。ちなみに桂川サイクリングロードは京都から奈良を経て和歌山へと続く全長180kmの京奈和自転車道の一部になっています。



普段は堤に入るのは無料で、先端まで自転車で行くことが出来るのですが、この日は堤の付け根の臨時駐輪場に自転車をとめて、入場料100円を払って堤に入りました。背割堤の上は桜のトンネルが1.8kmにわたって続いており、大勢の人が散策していました。堤の下の河川敷には美味しそうな出店が並んでおり、桜のトンネル以上に賑わっていました。

三川合流部と巨椋池(おぐらいけ)

背割堤は三川合流部の宇治川と木津川の間であり、両川の合流をスムーズにするために設けられています。

国土交通省の資料には『京都と大阪の境、天王山と男山に挟まれた地で桂川、宇治川、木津川という三大河川が合流し淀川になる「三川合流部」は古来より様々な治水工事が行われ、現在の姿になったのは明治から大正時代にかけてである。現在、木津川は淀川と35.8k地点で合流し、次いで桂川が37.0k地点で合流しているが、昔は巨椋池の端に三川が流れ込むような地形であった』と書かれています。

巨椋池は今では京滋バイパス巨椋インターや宇治市小倉町などの地名に名残が残っているのみですが、昭和初期までは大きな池が実在していました。その大きさは東西4km、南北3km、周囲16kmだったと言いますから、花火で有名な諏訪湖とほぼ同じ



車道の一部になっています。

クリニックから堀川通を南下、油小路が鴨川を渡る京都南大橋から鴨川沿いを走り、京川橋から桂川サイクリングロードに入りました。そのまま右手に天王山を見ながら走り続けると京滋バイパスの大きな橋が正面に見えてきます。京滋バイパスの下を潜るとすぐに背割堤、左手にさくらであい館の展望塔、奥に男山が見えます。



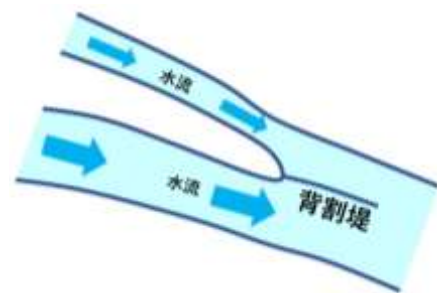
で、池と言うよりは立派な湖です。実際に戦前の地図では京都の南方に大きな湖が記載されており、湖に船を浮かべて漁をする写真も残っています。

京都盆地の最低地であり、北から桂川、南からの木津川、そして東からは琵琶湖に発する宇治川の流れが集中するため、巨椋池には増水時に膨大な量の水が流れ込み、周囲は洪水の常習地帯でしたが、豊臣秀吉による伏見城築城期の築堤をはじめとする土木工事などで次第に姿を変え、最終的には1933年（昭和8年）から1941年（昭和16年）にかけて行われた干拓事業によって634haの農地に姿を変えました。



背割堤(瀬割堤)

2つの河川の合流部に、合流を滑らかにするために作られる堤防のこと。一方の河川で増水があったとき、もう一方の河川への背水（逆流や堰上げ）による影響を小さくするために、互いの河川の水位に大きな差がある場合に設けられる。



復活！ やすらい行列



花傘の下に入って踊りを見学



元気に舞い踊る鬼達

やすらい祭は今宮神社（紫野今宮町）、玄武神社（紫野雲林院町）、川上大神宮（西賀茂南川上町）、上賀茂（上賀茂岡本町）の4つのやすらい踊保存会によって传承されており4団体そろって国の重要無形民俗文化財に指定されています。また、鞍馬寺の鞍馬の火祭、広隆寺の太秦の牛祭とあわせて京都の三大奇祭とされています。

今宮神社のホームページによると、今宮神社やすらい祭は「疫病を鎮め平安を願う春のさきがけの祭」として知られ、平安の昔より伝えられる花鎮めの祭礼です。地元の人にとっては、桜や椿などで飾られた花傘とお囃子に合わせて飛び跳ね舞い踊る赤毛・黒毛の鬼達の行列が真っ先に思い浮かびますが、2020年から2022年までの3年間はコロナ禍の影響で行列が中止になりました。

今年は4年ぶりに行列が再開され、光念寺を午前11時に出発したやすらいの行列はすぐにかぎもとクリニックに到着、クリニック前の駐車場で踊りを舞って頂きました。

行列は街を練り歩いたあと今宮神社に入り、西賀茂の川上大神宮社を出発してきたやすらいの行列と共に、神社で踊りを奉納して神事が執り行われます。



* オリーブ栄養相談室 *

「だいず」のおはなし ~ 大豆ってすごい！



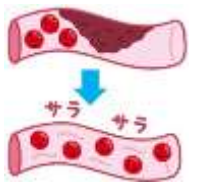
マメ科の一年生作物。栽培の起源は古く東アジア原産。弥生時代初期に中国から渡来したとされています。現在は主にアメリカ・中国・ブラジルなどで栽培され、最も重要なマメ科作物となっています。日本では「大豆」（“大いなる豆”の意味から名付けられたとされる説が有力です）。アメリカでは「**大地の黄金**」、中国では「**黄金の豆**」、ドイツでは「**畑の肉**」と呼ばれています。大豆がこうに呼ばれている理由のひとつに、大豆の持つ栄養の特徴があります。今回は「大豆の栄養」についてのお話しです。

1. 大豆の栄養

良質のたんぱく質が豊富に含まれているのが大きな特徴です。たんぱく質は、人間の筋肉や内臓など体の組織を作っている成分で生命維持に欠かせない重要な栄養素です。たんぱく質の中でも、栄養価が高い“良質なたんぱく質”は植物性食品よりも肉や卵といった動物性食品に多く含まれるのですが、大豆に関しては、植物性食品でありながら肉や卵に匹敵する量の良質なたんぱく質が含まれています。その他、大豆たんぱく質は消化吸収されやすいことも特徴です。消化吸収率は納豆で91%、豆腐では95%であり、とても効率のよい食品といえます。

2. 大豆に含まれる“特殊な成分”とその働き

- ・ **大豆イソフラボン**：女性ホルモンのエストロゲンと似た働き（更年期障害の予防や緩和、骨粗しょう症や乳がん、前立腺がんなどの予防効果など）があります。
- ・ **大豆レシチン**：余分なコレステロールが血管壁に溜まるのを防ぎ、悪玉と呼ばれるLDLコレステロールを減らす効果があります。
- ・ **サポニン**：抗酸化作用があり動脈硬化を予防する働きや、免疫力をUPする働きがあります。
- ・ **大豆オリゴ糖**：腸内でビフィズス菌のエサとなり腸内環境を整えてくれます。



3. 大豆は1日にどのくらいとればよいの？

「健康日本 21」での大豆製品の摂取目標量は、1日当たり100gです。味噌や醤油などの調味料以外の食品から毎日1品（片手に乗るくらい）を選んでみましょう（下図参照）

● 大豆の加工食品（例）



もめん豆腐、絹ごし豆腐、高野豆腐、油揚げ、厚揚げ
おから、煮豆、納豆、湯葉、煎り豆
豆もやし、枝豆、豆乳、味噌、醤油、きな粉、大豆粉

4. 大豆の豆知識

◎もめん豆腐と絹ごし豆腐のちがい

もめん豆腐：一度固めた豆乳を崩し、圧力をかけて水分を縛って作ります。水分を絞ることで栄養分が凝縮され、絹ごし豆腐よりたんぱく質、カルシウム、鉄分等を多く含みます。

絹ごし豆腐：濃い豆乳をそのまま固めて作ります。もめん豆腐より水に溶けやすいビタミンB群やカリウムを多く含みます。

◎豆乳：無調整豆乳と調整豆乳のちがい

無調整豆乳：大豆をそのまま絞ったものです。大豆そのものに近い栄養をとることができます。

調整豆乳：加工で加えた調味料の分、無調整豆乳に比べエネルギーや糖分が多くなります。

◎大豆粉ときな粉のちがい

大豆粉：生大豆を粉にしたもの（香りが少なく、ある程度は小麦粉と置き換えて利用できます）

きな粉：炒り大豆を粉にしたもの（香りが強いです）

適量を摂るように心がけましょう。耐容上限がある成分については注意が必要となります。
ご心配な方は、医師、管理栄養士にご相談ください。 管理栄養士 細井佳代子

今回は満開かつ晴天！ しゃくなげ尾根

大原の集落から見回すと、東には梶山が仰木峠をはさんで比叡山へと連なり、北から西にかけては焼杉山、翠黛山、金比羅山の稜線が弧を描いています。大原から焼杉山の影になって見えませんが、大原の北の小出石から西に向かって天ヶ岳へと登るしゃくなげ尾根があり、その名の通り 3km 以上にわたって石楠花が群生しています。4月23日のハイキング会では13名で満開のしゃくなげを見に行ってきました



午前8時40分、地下鉄国際会館から小出石まで行く始発のバスで出発。普段はガラガラですが、この日ばかりはバス停に大行列が出来ており、バス1台では乗り切れず増発される事態となりました。

このルートは最初がいきなり大変な急登ですが、それを登り切ると快適な尾根歩きが続きます。綺麗な石楠花があちこちで目を楽しませてくれました。タイミングはちょうど満開、お天気にも恵まれて楽しい一日でした。



Information

牛若はつらつ教室

5月26日(金) すわりずむ体操 第96弾
 6月9日(金) すわりずむ体操 第97弾
 7月14日(金) すわりずむ体操 第98弾

牛若いきいき教室

5月 お休み
 6月23日(金) 未定
 7月28日(金) 未定



かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカルフィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3
 TEL:075-494-3930 FAX:075-494-3931

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00-12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後 5:00-8:00 | ● | ● | ● | — | ● | — |

