

# 板山高根湿地探訪

No. 1



## ～ 板山高根湿地ってこんなところ ～

板山地区にある「板山高根湿地」には、珍しい昆虫や貴重な植物が生息・生育するなど、知多半島でも貴重な自然環境が残っています。このコーナーでは、板山高根湿地に生息・生育する昆虫や植物などについて紹介します。

### シラタマホシクサ(白玉星草) 別名:コンペイトウグサ

シラタマホシクサは、東海地方の一部の地域でまれに生育する一年生草本で、湧水のできる湿地に群生しています。

発芽時期は3月初旬ごろですが、地球温暖化の影響からか、近年では2月初旬に発芽するものも多くなってきました。成長はほかの植物と比較すると遅く、真っ白な蕾が徐々に大きくなります。蕾が見られるのは7月初旬からで、8月中旬から下旬にかけて満開になり、9月中旬頃まで楽しむことができます。



#### 【板山高根湿地環境ボランティアからのコメント】

白い球状の花がいくつも咲いている様子は、「満天の星のようで見とれた」と話している方がいました。シラタマホシクサの見ごろになるとその言葉を思い出します。

今年も一面に咲くシラタマホシクサを見ることができる「自然観察会」を開催しますので、皆さんぜひご参加ください。(13ページ参照)

■協力 板山高根湿地環境ボランティア

■問い合わせ先 建設環境課環境係 ☎(48) 1111 (内1211・1212)



## 食育通信

No. 2



### ～いざという時のために備える「非常食」～

今回は、災害に備えて用意する「非常食」について、栄養面とともに紹介します。

#### ■少なくとも1週間分の備蓄食料品を

いつ、どこで発生するか分からない災害に備えるには、日頃の準備が大切です。被害の規模や状況によっては、水道、電気、ガスなどのライフラインの停止、物流の混乱、避難所の不足などが予想されます。そこで重要になるのは食料品の備蓄です。

次を参考に少なくとも1週間分の食料品と水、カセットコンロなどを用意しておきましょう。災害が発生した当日の備えとして、調理せずに食べられる食料品(缶詰、アルファ化米、栄養補助食品など)を確保することが重要です。

#### 1週間分の必須備蓄食料品 (大人2人分の必要なものの一例)

水 48リットル 米 4キログラム 乾麺 1.8キログラム カップ麺 6個  
パックご飯 6個 レトルト食品 24個 缶詰 18缶

#### ■支援物資の栄養問題

避難所の生活では、配給される飲食物や調理設備が限られています。

支援物資は、おにぎり、パン、カップ麺などの炭水化物の食品が中心で、野菜、肉、魚などの生鮮食品が届かないため、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しがちになります。次を参考に、足りない栄養素を補うことができる非常食を用意してください。

#### 栄養素別おすすめ非常食

##### ビタミン

フルーツ缶  
野菜ジュース

##### 食物繊維

海藻などの乾物  
干しいちじく

##### ミネラル

海藻などの乾物  
ドライフルーツ

##### タンパク質

魚の缶詰  
レトルトフード



■問い合わせ先 産業観光課農政係 ☎(48) 1111 (内1222)

