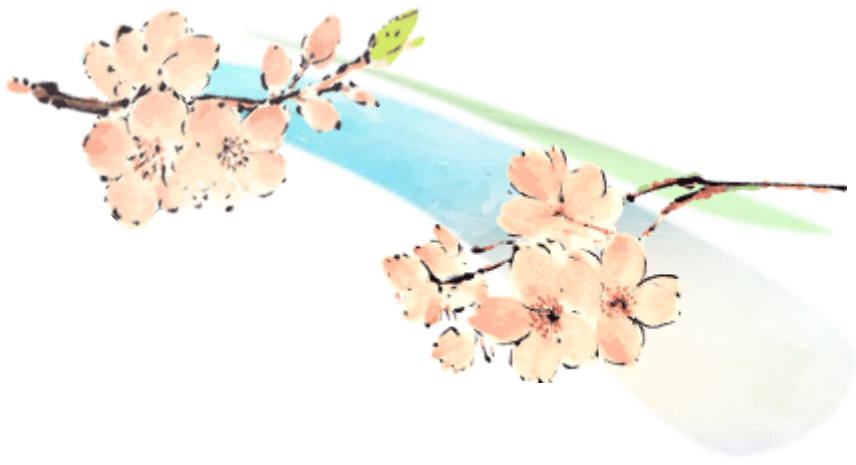




01 五色桜 ごしきざくら



「五色の雲が たなびくが「ムツ」」

かつて荒川堤は、とても艶やかな桜並木が続く桜の名所でした。「五色の雲がたなびくが「ムツ」と形容されるほど色とりどりの花が咲き香り、明治時代に最盛期を迎えていたころには、華やかな花トンネルを練り歩き荒川を舟で遊覧する人々の波で大層賑わったそうです。明治45年には、日米親善のためアメリカへ五色桜の苗木を寄贈。ポトマック河畔に植樹されました。

しかし荒川の桜は、荒川放水路工事での伐採、第2次世界大戦の戦災などで、1本も残さずに人々の前から徐々にその姿を消していきました。その後、戦争が終わり、かつての風景を偲ぶ区民の声をきっかけに、五色桜の復活に着手するようになります。

昭和27年、ポトマック河畔へ植樹された桜の接ぎ穂が寄贈され、昭和55年には、区制50周年を記念した事業で得た接ぎ穂により、多くの

桜が里帰りを果たしました。この里帰り桜を皮切りに、荒川の五色桜を並木として復活させる植樹計画が平成20年に策定されました。全長4.4kmに及ぶ桜並木です。

見渡せば雲か雪かたまごふまで
花の盛りとなりけるかな

色彩豊かに思い起こされる景色。最盛期に詠まれたこの歌のように、心華やく景色を見られるのもそう遠くないかもしれません。

薄紅色の花びらが春の風に揺れ、人々の心にそっと寄り添う桜。現代に蘇りつつある五色桜の並木のもとでは、日々、人と桜の新たな物語が紡がれはじめています。

足立区を見てみよう！

4月より新たに連載を開始する「足立見！」。よく知る足立区のこと、実はあまり知らない足立区のことを1つずつ紹介していきます。足立区の魅力を再発見しましょう。



「さあ、はじめよう。ベジタブルライフ」

一生の中で、介護などが必要とせず、健康な身体で日常生活を送ることができる期間のことを健康寿命といいます。この健康寿命、足立区民は東京都の平均より約2歳短いという事実をご存知でしょうか。実は、糖尿病に関わる医療費が23区の中でワースト1…。偏った食生活が引き起こす、糖尿病をはじめとする生活習慣病が区民の健康寿命を縮める大きな要因であると捉えています。糖尿病予防で欠かせないのが野菜。区の調査によると、足立区民は健康長寿で知られている長野県より野菜摂取量が、約100gも少ないことが分かっています。この現状を打開するため、足立区では、「キャッチコピー」あだち「ベジタブルライフ」そうだ、野菜を食べよう」を掲げ、区民の食生活に野菜のある環境づくりを進めています。足立区公式ホームページでは、区公認のベジタブルライフ協力店や野菜を使ったレシピ、糖尿病・生活習慣病予防につながる野菜の健康的な食べ方などを発信。特に3つのポイントを勧めています。今日からあなたもベジタブルライフ、はじめませんか？

野菜から食べる。

炭水化物から先に食べると血糖値が急上昇。野菜から食べることで血糖値の急上昇を抑え血管を守るため、動脈硬化を防止し、脳梗塞などの生活習慣病予防につながります。

よく噛んで食べる。

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐので肥満予防に。さらに噛むことで脳が活性化され、記憶力・集中力の向上につながります。

1日350gの野菜を食べる。

4月より、ミニコミ紙の表紙をリニューアルしました。決して料理雑誌ではありません。しかし、皆さまが少しでも野菜に関心を持つてくださるよう、日々の食生活に彩り豊かな野菜が添えられるようにとの想いで、今年度も引き続きベジタブルライフをテーマとした表紙をお届けいたします。また、本紙11ページにて野菜の豆情報を紹介していきますので併せてお楽しみに。

