



「モチモチの木」のモデル

今朝2日(金)、交通指導をしていると、青門周辺で、木の实を拾っている子供がいました。何をしているのか尋ねると、「『モチモチの木』の实を拾っています!」と答えてくれました。その木の名前は栃の木で、拾っていたのは、栃の实でした。

モチモチの木(絵本)といえは皆さん一度は読んだことがあるのではないのでしょうか。国語の教科書にも採用された創作絵本です。実はこのモチモチの木、実在する栃の木がモデルになっています。栃の实は厚い果皮に包まれており、中の種子は栗に似ています。しかし、栗と違ってサポニン、タンニンなどの苦味成分が含まれており、大変アクが強いため、そのまま食べることはできません。食用はしっかりアク抜きをする必要があります。「縄文時代の遺跡」からも頻繁に出土することで知られる木の实で、何年も長期保存が可能で、貴重なデンプン源であり、栄養価にも富んでいる栃の实は、保存食としても大変重宝されてきました。ただし、アク抜きには、高度な技術と根気が必要で、トチノキ属が分布する世界各地の中でも、実を食す文化を持つのは日本だけだそうです。



ゲーム依存症

今朝2日(金)の熊日新聞朝刊から、興味深い記事を見付けました。以下は引用です。「長崎大の研究チームは小中高生の7%にゲーム依存症の可能性があると調査結果を発表した。依存傾向にある児童・生徒らは不登校の割合が高く、情緒不安や行動面で問題を抱えるケースも多かったという。(中略)1日のゲーム時間やゲーム内での課金に費やした額などを調査。『日常生活よりもゲームを優先する』、『ゲームをすることで対人関係が損なわれている』などを質問し、依存症の可能性を評価した。結果、小学生の7.3%、中学生の7.5%、高校生の6.1%が該当する可能性があった。新型コロナ拡大後、ゲームに費やす時間と費用が増加する傾向も確認された。」という内容でした。日本成人病予防協会によると、ゲーム依存症の予防として、「人とのコミュニケーションを大切にする、週に1日ゲームをしない日を作る、ゲーム以外に夢中になれることを見つける、体を動かしたり、自然と触れ合ったりする、会話をするときには相手の顔を見て話す。」などいくつか挙げています。ご家庭でもこれらを参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

