

あふ
aff

agriculture forestry fisheries

2019

10

OCTOBER

特集1

山へ行く



特集
2

栗を食べよう

農林水産省

目次

- 02 **連載** 私を支えた「食」
池田信太郎さん(バドミントン元日本代表)

特集1

山へ行こう

- 05 山の楽しみ方が広がっている
09 「レクリエーションの森」で自然を満喫しよう
13 初心者の山歩き[準備編]
17 初心者の山歩き[実践編]
22 油断禁物! 山歩きで注意すること
26 紅葉を楽しもう

特集2

栗を食べよう

- 31 栗の魅力を探ってみよう
35 知って得する「栗」のこと

- 39 **連載** ギネス世界記録™ 挑戦者たち vol.5
世界一長い食用きのこ

- 42 **読者の声**
読者の声(19年8月号分)

「aff」の
Webサイトは
こちら ▶▶▶▶▶



本誌に掲載した論文などで、
意見にわたる部分は、それぞれの筆者の
個人的見解であることをお断りします。



私を支えた「食」

池田信太郎さん(バドミントン元日本代表)



東京2020オリンピック・パラリンピック大会開催に向け、
トップアスリートなどの地元食材を生かした思い出深い「和食」を紹介します。



郷里の「明太子」と母の手料理が パワーの源

私の郷里は福岡県遠賀郡岡垣町。両親の影響もあって5歳からバドミントンを始めました。健康的な身体をつくるために、いつも母が栄養バランスの良い和食を作ってくれていましたね。

我が家では、必ず家族そろって「いただきます」をする、「ながら食べ」はしない、なるべく残さず食べるなど、食事の作法には特に厳しかったのを覚えています。



1980年福岡県生まれ。筑波大学卒業後、日本ユニシス(株)を経て(株)エポラブルアジアに所属。2007年の世界選手権では日本人男子初の銅メダルを獲得。2008年の北京五輪に出場後、2009年には日本人初のプロ選手となり、同年混合ダブルスに転向。2012年のロンドン五輪に出場し、2015年に現役を引退。現在はフライシュマン・ヒラード・ジャパン(株)でシニアコンサルタントを務める。世界バドミントン連盟アスリートコミッションメンバー。(公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会アスリート委員会WG2リーダーとしても活躍中。

料理好きな母がこだわっていた食材のひとつが福岡の名産「明太子」。いつも専門店で購入していました。ピリッとした辛味とプリプリの身は食べ応えがあり、ご飯にのせてもいいし、軽くあぶってもおいしい。明太子はシンプルな食べ方がいちばん好きです。

他には、小麦粉で作った団子や野菜がたっぷり入っている「だご汁」が好きでした。豚汁のような味わいでご飯とよく合うんですよ。

大学卒業後、実業団チームに所属してからは体脂肪率やBMIなど数値で客観的に身体の状態を把握。そして、不足している栄養の摂取やエネルギーになる高たんぱくの食材を使うなど、栄養価を考えた和食中心の食事を心掛けていました。

日本代表に選出されてからは練習がいっそうハードになり、疲労回復のために練習後30分以内に食事を取っていました。早めに栄養を補給しないと、次の練習時に力が出せません。あっさりした和食は、きつい練習後でも食べやすかったですね。



スケトウダラの卵巣を原料とし、唐辛子などに漬け込んだものを辛子明太子と呼ぶ。日本では1949年に博多で発売されたのが最初といわれている。



だご汁は、九州地方の郷土料理。小麦粉を水で練り、手でちぎった平らな団子が入っているのが特徴。福岡や阿蘇では味噌味で具は野菜、有明海近辺では貝類やとり肉をだし汁で煮るなど地域によりベースの味や具材が異なる。

❖ 迫力のあるスマッシュと ❖ ギネス級のスピードに注目

バドミントンは球技の中で最も速いスピードが出る競技。初速493キロメートルのスピードは、ギネス世界記録に認定されています。試合中は300キロメートルを超える速さのシャトルが打ち込まれ、試合会場で観るとよりスピードを体感できると思います。

シャトルは非常に軽いため、ネットを越えてから選手の手元に来るまでの落差が激しい。打った直後の初速と相手のコートに落ちる終速のスピードも大きく違います。

コートのギリギリにシャトルが来たとき、選手がどんな動きをして、どこまで拾えるか。相手選手の動きを予測し、意表を突くような多彩なショットを打ち合うのが見どころですね。

今、日本のバドミントン選手も実力者がそろい、メダルも期待できる選手に成長しています。持ち前の粘り強さを生かして、力を発揮してほしいですね。

東京2020を契機に GAPや日本の農業を世界へ

現役引退後は、民間企業でPRコンサルタントとして活動する傍ら、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会アスリート委員会WG2のリーダーを務めています。

また、2019年3月には、大会における持続可能性に配慮した食材の調達基準である「GAP(農業における食品安全、環境保全、労働安全などの持続可能性を確保する生産工程管理)」認証食材を中心としたレストラン「グランイート銀座」のプロジェクトディレクターに就任しました。レストランでは、全国のGAP認証農場に協力を呼びかけ、食材を出荷してもらっています。東京2020を契機に、GAPや日本の農業に対する認知を世界へ広げていきたいですね。



「グランイート銀座」では、全国のGAP食材を使った独自メニューの他、過去の五輪の選手村で提供された実際のメニューを常時2種類以上楽しめる。



バドミントンのルールとメダルへの道

東京2020オリンピックのバドミントンは、男女シングルス・男女ダブルス・混合ダブルスで行われ、武蔵野の森総合スポーツプラザが試合会場。2020年7月25日から予選ラウンドが開始され、7月31日から8月3日に準々決勝、準決勝、決勝が行われる(2019年9月時点)。

試合は2ゲーム先取の3ゲームマッチ。各

ゲーム21点を先取したほうが勝ちとなるが、細かい反則規定もある。例えば、ラケットがネットを越えた状態でシャトルを打ってはいけないオーバー・ザ・ネット、ダブルスではシャトルをプレイヤーとパートナーが続けて打ってはいけないダブル・タッチなど。ミスを減らし、粘り強く打ち合うことが勝利への道。



山へ行こう

豊かな森林が広がる日本の山地では、初夏の新緑、秋の紅葉など四季折々、変化に富んだ景観を堪能できます。

そんな山や森林の楽しみ方を山の達人の皆さんに教えていただきました。

山の楽しみ方が広がっている

山や森林でのアクティビティは多種多様です。登山やハイキングの他、キャンプ、バードウォッチング、森林浴、さらに夏なら体1つで渓谷を下るキャニオニング、秋なら紅葉狩り、冬ならスノーシューをはいての雪上ピクニックなどがあります。

最近では、山中でスタンプラリーを行う「山スタンプ」、自然の中で食事を楽しむ「山めし」など楽しみ方が広がっています。

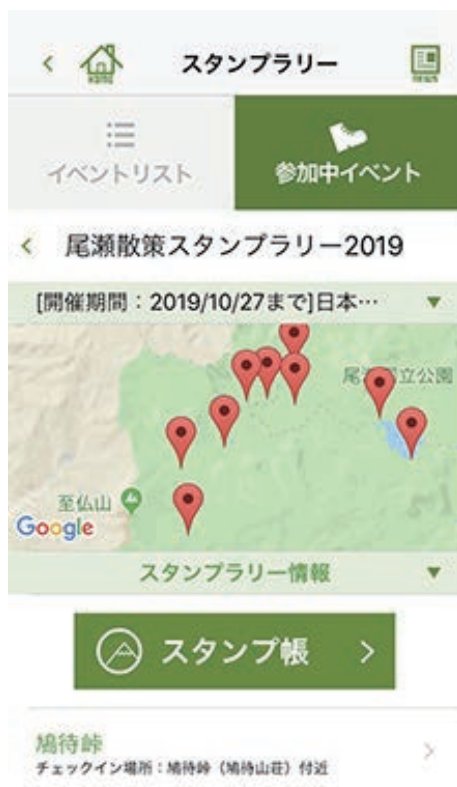
山歩きの新しいかたち「山スタンプ」

スタンプラリーは達成感を味わえるイベントとして人気ですが、これをスマートフォンでできるサービスがあります。

「ヤマスタ」は、対象の山に登り、山頂や山小屋など特定の場所に行くと、デジタルスタンプを集めることができるスマホアプリです。場所によって異なるデザインのスタンプが出てくるので、やる気が高まります。



▶ YAMASTA(ヤマスタ)



全国各地の山に、スタンプを獲得できるポイントが設定されている。



2018年に実施された尾瀬散策スタンプラリーのデジタルスタンプ。

山で食べるご飯は格別！「山めし」

登山中の食事は、おにぎりなどの簡単に食べられるものが多くなりがちです。しかし、食にこだわり、山で使える調理用のガスストーブなどの道具を持参し、山中でさまざまな「山めし」のレシピにチャレンジする人たちがいます。パスタやカレーなど本格料理も作れるようです。

体を動かしてお腹が減った後、絶景を眺めつつ味わう食事、山登りの大きな楽しみになります。



愛好家が急増中の「苔登山」

特定の動植物に興味を持って山に入り、観察や撮影を行う人も少なくありません。例えば苔です。

10年ほど前、カラフルでおしゃれなウェアに身を包んだ「山ガール」が話題になりましたが、今や苔の美しさにひかれて山を訪れる「苔ガール」が登場しています。



木に触れ合う「ツリークライミング」

一般の木登りのように幹をよじ登るのではなく、木を傷めないように枝にロープをかけ、これを使って登るアクティビティが「ツリークライミング」です。

大木と触れ合うことで自然の素晴らしさを体感でき、高い場所から普段と異なる景色を楽しむこともできます。

安全を保つためロープの他、ヘルメットやハーネス(安全帯)など専用の道具を用いて、脚の屈伸運動を利用して登るものです。小学生でも体験できますが、専門家の指導を受ける必要があります。



写真提供／
ツリークライミング®ジャパン

日々の疲れを癒す「森林ヨガ」

1982年に、森林の癒しの効果に着目し、林野庁などが「森林浴」を提唱しました。

森林の中に身を置くだけで、木々の爽やかな芳香に爽快感を覚え、気持ちがゆったりして癒されるはず。このような効果を生かすのが「森林セラピー」です。

近年では森林の中でヨガを行う「森林ヨガ」も注目されています。空気の良い、緑豊かで開放的な空間でヨガの呼吸法やポーズを行うことにより、よりリラックスでき、癒されるようです。

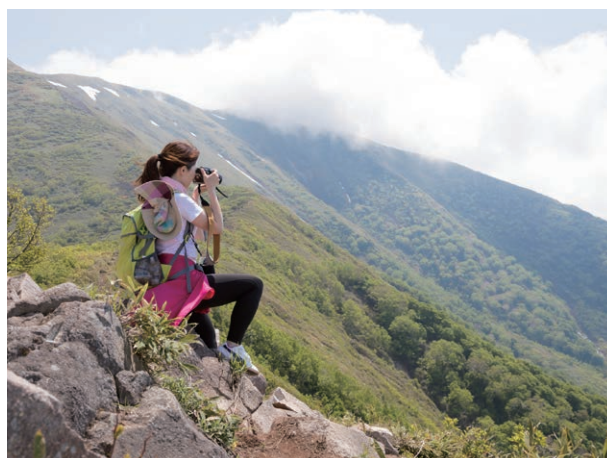


素晴らしい被写体の山や森林を「撮影」

季節によって表情を変えていく山や森林。そして、そこに生息する動植物も素晴らしい被写体です。

スマートフォンでも美しい写真が撮れますが、一眼レフカメラや交換レンズ、三脚などを山に持ち込む人も。

初心者であれば、講師が同行してくれる写真撮影のツアーもあり、山をテーマにした写真のコンテストにチャレンジするのも良いでしょう。



山を歩くだけでさまざまな効果も！

山歩きの魅力について、(公社)日本山岳ガイド協会理事長の磯野剛太さんは「雄大な自然を眺める感動や山頂に到達する達成感を味わえ、起伏に富んだ登山道を歩くことで足腰の筋肉を鍛

えられます。有酸素運動ですから、健康維持やダイエットにも効果的ですね。さらに、現代社会において衰えがちな自然をとらえる五感、歩く力、危機回避能力などを取り戻せます」と言います。

「レクリエーションの森」で自然を満喫しよう

美しい森林に包まれて自然観察やハイキングなどを思う存分楽しめるのが全国各地にある「レクリエーションの森」です。

日本は世界有数の森林大国

日本の森林面積は、ほぼ横ばいで推移しており、約2,500万ヘクタール。国土面積3,780万ヘクタールのうち、約3分の2が森林となっています。これはOECD（経済協力開発機構）加盟34カ国中フィンランドに次いで2位の森林率です（2015年）。内訳としては全国の森林の約6割が人の手がほぼ入っていない天然林で、残りの約4割がスギやヒノキなどを植樹した人工林です。所有者別に見ると、約6割が私有林、約1割が公有林、約3割が国有林となっています。

全国各地に広がる国有林は、良質な水の供給、土砂災害や気候変動の防止、生物多様性の保全など、私たちが生活していく上で大変重要な働きをしています。

OECD加盟国の森林率と森林面積

順位	国名	森林率(%)	森林面積(万ha)
1	フィンランド	73.1	2,222
2	日本	68.5	2,496
3	スウェーデン	68.4	2,808
4	韓国	63.7	619
5	スロベニア	62.0	125
6	エストニア	52.7	224
7	オーストリア	46.9	387
8	スロバキア	40.3	194
9	ノルウェー	39.8	1,212
10	ニュージーランド	38.6	1,016

出典／FAO「世界森林資源評価2015」

「レクリエーションの森」とは

森林にもっと親しんでいただけるよう、全国の国有林のうち、自然観察や登山、キャンプ、スキー、環境教育などに適した森林を、林野庁が「レクリエーションの森」として全国で727カ所を設定しています（2019年4月1日時点）。このうち2017年には、特に景観などが優れた93カ所を「日本美しの森 お薦め国有林」に選定しました。



▶ レクリエーションの森（林野庁）

全国の主な「日本美しの森 お薦め国有林」

「日本美しの森 お薦め国有林」は、四季折々の魅力あふれる森林です。素晴らしい景観や動植物の観察、スポーツなど、さまざまな楽しみ方ができます。ここでは、その一部を紹介します。

楽しめる主なアクティビティ



紅葉狩り



バード
ウォッチング



ピクニック



水遊び・釣り



サイクリング



ガイドツアー



登山

ポロト自然休養林(北海道)



アイヌ語で「大きな沼」を意味するポロト湖の周辺に広がる、原始性の高い丘陵性の森林。見晴らしの良い望岳台から望めるのは樽前山(たるまえさん)をはじめとする山々と太平洋の雄大な景観。また、市街地に隣接しながらも、エゾシカ、キタキツネ、エゾモモンガ、エゾリスなどの動物を観察できます。



紅葉シーズンのポロト湖畔。



風光明媚で穏やかなポロト湖でカヌー体験。



冬は、雪化粧の樽前山を望む。

仁別(にべつ)自然休養林(秋田県)



秋田市の中心部を流れる旭川の源流部である太平山の麓に広がる森林で、春はベニヤマザクラの花、初夏はブナの新緑、秋は紅葉が山を彩ります。日本三大美林のひとつとなっている「秋田杉」が自生。自然休養林の一角にある森林博物館では、森林の歴史を学べる他、木工クラフトの無料体験ができます。



樹齢200年以上と推定される「めおと杉」。



標高1,171メートルの太平山の山頂。



林業の歴史などを学べる仁別森林博物館。

丹沢自然休養林(神奈川県)



都市近郊にもかかわらず、広大な原生林(過去に人の手が加わらなかった森林)が残されており、暖帯から温帯にわたる植生が分布しています。このため、豊富な樹種による原生林美や溪谷、滝が調和した多様な景観の他、雄大な太平洋や富士山の眺望を楽しめます。



紅葉に包まれた鍋割(なべわり)山荘。



蛭ヶ岳、丹沢山、塔ノ岳の連なり。



塔ノ岳山頂から富士山を望む。

湯の丸・高峰自然休養林(長野県)



浅間連峰の西側にあり、標高2,000メートル級の山々が連なっています。湯の丸高原一帯は太平洋側気候と日本海側気候が入り混じっていることから、低山から高山帯の植物までが咲く「花高原」として有名です。中でも6月下旬に見ごろを迎えるレンゲツツジの大群落は「ひと目70万株」と称えられ、国の天然記念物に指定されています。他にも、同じく天然記念物であるニホンカモシカやミヤマモンキチョウ、ミヤマモンシロチョウなどが生息。



紅葉するレンゲツツジと湯の丸山。



東麓ノ登山(ひがしかごのとやま)から池の平を望む。



「高山植物の女王」コマクサ。

岩国自然休養林(山口県)



日本を代表する木造橋である錦帯橋の西に位置し、山頂には岩国城がある丘陵地の森林です。シイやカシなどの常緑広葉樹を主とした天然林となっており、樹木約210種、草花約350種、シダ類約100種、約60種類の野鳥が観察されています。さらに、ロープウェイを利用して気軽に歴史や自然を感じながら、森林での散策を楽しめます。



紅葉谷のメインストリート。



ロープウェイで常緑広葉樹を空中散歩。



錦帯橋は岩国自然休養林の表玄関に当たる。

滑床(なめとこ)自然休養林(愛媛県)



清らかな溪流、滑らかな河床の美しさが人気の自然休養林。春は、三本杭(さんぼんぐい)山頂付近に群生するシャクナゲが幻想的な姿を見せる他、山腹ではヤマザクラの開花期に、「一目千本桜(ひとめせんぼんざくら)」と称される絶景が広がります。夏の川遊びも人で、滑床溪谷ではダイナミックなキャニオニングを楽しめます。



溪谷美を満喫できる景勝地。



滑床溪谷近くにある巨大な天然石の碑。



日本有数のキャニオニングスポット。

屋久島自然休養林 荒川地区(鹿児島県)



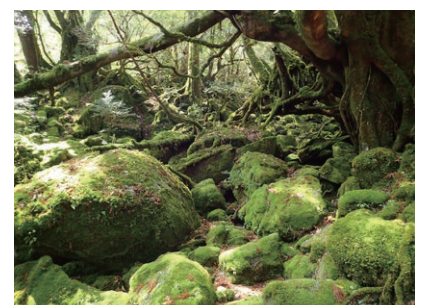
ユネスコの世界自然遺産に登録されている屋久島は「ひと月に35日雨が降る」と表現されるほど降雨量の多い島です。樹齢数千年を超える屋久杉の他、モミヤツガ、ヒメシャラなどの巨木を含む原生林が広がり、美しい苔が地表を覆う神秘的な景観を見ることができます。林間に、ふれあいの径コース(所要時間30分)、いにしへの森コース(所要時間50分)など5つのコースが設定されており、体力に合わせて散策を楽しむことができます。



雨が多く、風の強い自然環境の中で育ったスギの巨木。



登山者を歓迎するように立つくぐりツガの木。



苔に覆われた岩と巨木。



初心者の山歩き〔準備編〕

山歩きや登山を快適に楽しみ、また事故を防ぐための服装や道具について、Mt.石井スポーツの登山学校事務局長の東 秀訓(ひでのり)さんに伺いました。

山歩きの服装と持ち物

山は平地と環境が大きく異なるため、適した服装や道具を用意する必要があります。例えば、標高が100メートル上がるたびに気温は0.6度下がるので、保温対策は万全にしなければなりません。積雪のない時期に低山に登る場合でも以下のようなものは必須です。

参考、写真提供／Mt.石井スポーツ「THE EARTH」(仕様は2019年6月時点)



(注) モデル着用写真と下記紹介製品は一部違うものがあります。製品は一例です。

レインウェア(上着)

レインウェアは雨や風から身を守る防水透湿性の上下に分かれた山用を選びます。防水透湿素材なので、肌寒いときはコート替わりにも使えます。



MILLET TYPHON 50000ST



ジャケットとズボンで分かれたタイプが着替えやすく便利。

防寒着(中間着)

保温性の高いフリースジャケットなどを用意します。



MOUNTAIN HARDWEAR/OE8201

ズボン

伸縮性の高いストレッチ素材を使った長ズボンを。



TERNUA NASU PANT M AF

トレッキングシューズ

不安定な山道でもグリップが良く、足首をしっかり包み込んでくれる山登り用の靴には、ハイキング用から降雪期の高山用まであります。日帰りの山歩きからはじめる初心者であれば、軽登山靴(トレッキング・ブーツ)が良いでしょう。転倒によるケガを防ぐためミッドカット以上のものを。つま先を靴の先端に合わせたとき、かかとに指1本分のゆとりがあるものを選びます。



AKU MONTERA II GTX

リュックサック

日帰りの山歩きでも必要なものを無理なく納めるなら25リットルから30リットルくらいの容量のあるものを選びましょう。



SALOMON OUT NIGHT

ポイント!

荷作りも工夫しよう

荷作りの際、着替えなど軽くてかさばるもの、あまり使わないものは下部底に。カメラや地図、雨具、保温着など、ひんぱんに使うものは上部か左右のポケットに入れます。

くつ下

中厚で速乾性素材やウールのもの。予備も用意します。



PAINE メリノウールソックス

手袋

UVカット機能を備えたトレッキンググローブ。メッシュ素材、汗ムレも抑えられる。



PAINE UVトレッキンググローブ

帽子

頭部のケガの防止、熱中症、日焼け対策のためにかぶります。



THE NORTH FACE
Novelty Horizon Hat

ヘッドランプ

ヘッドランプは登山の必需品。予備電池も用意しておきます。



PETZL ティキナ



日帰りでも日没までに下山できないと登山道は真っ暗になり、動けなくなってしまふ。ヘッドランプは欠かせない。

地形図・登山地図、コンパス(磁石)

国土地理院発行の2万5000分の1の地形図か、登山道が分かりやすく示された登山地図を用意します。コンパスは、夜間の視認性にも優れたタイプを。



Suunto A-30

いざという時のため、絆創膏などの救急用品や常備薬、健康保険証(コピーも可)も必要です。トイレのない長めのルートなら非常用トイレも持参しましょう。その他、必要に応じて、下着の替え、サングラス、ザックカバー(防水対策)、タオル、日焼け止め、虫除け、トイレトペーパーなどを用意します。

水筒

山での行動時間1時間当たり300ミリリットルを目安に、5時間の日帰りハイキングでは1.5リットルほどの飲み物を用意します。



THERMOS ステンレスボトル

トレッキングポール

登山の安全をサポートしてくれます。コンパクトに収納できる軽量のモデルもあります。



BLACK DIAMOND トレイル

ポイント!

レンタルを上手に活用

Mt. 石井スポーツなど、登山装備のレンタルを行っているWebショップがあります。リュックサック、シューズ、トレッキングポール、レインウェア、ヘッドランプ、スパッツの6点セットが1万円程度で借りることができます。



▶ Mt. 石井スポーツ
レンタル山専



初心者の山歩き〔実践編〕

初心者が安全に山歩きを楽しむ上で、注意すべきポイントはどのようなことでしょうか。
(公社)日本山岳ガイド協会認定登山ガイドの野竹淳一さんに指導してもらいました。

出発前の準備



どの山に登るか、ルートはどうするかなど事前に登山計画を立てます。初心者の方であれば、無理のない計画にするため、日帰り、4時間の歩行時間、休憩を入れて5時間を上限としてコースを設定してください。

今回は、東京都八王子市の京王線高尾山口駅から高尾山山頂までの片道1時間半のコースを歩きます。



登山ガイド

野竹淳一さん
(公社)日本山岳ガイド協会認定登山ガイド。静岡県出身。北アルプス・南アルプスが主なフィールド。



山の天候は午後から崩れることが多いので、日帰り登山は早出、早帰りが基本となります。登山前にトイレを済ませておきましょう。



ポイント！

ストラップで固定！

荷物を詰め込んだリュックサックのバランスが悪いと歩行の妨げに。体に密着させるようにストラップでしっかり固定します。



ポイント！

シューズを足にフィット

シューズが足にフィットしていないと、疲れやケガの原因にも！ 爪先が靴の中で当たらないよう、かかとをトントンと落としてからヒモを締めます。足首をしっかり固定し、靴の中で足がぐらつかず、かつ、きつ過ぎないようにしましょう。

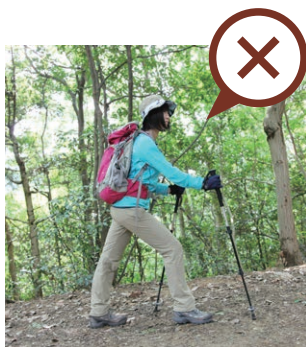


ストレッチなどの準備体操を行って、体を十分にほぐしたら、山登りスタートです。

山の登り方、歩き方



登山道を外れないようにルートを確認しながら歩きます。山は低い場所だからといって安心できません。枝道が多いことがあるため、ルートを間違えやすくなります。



ポイント！

ゆっくり歩く

スピードは平地の2分の1か3分の1くらい。楽に呼吸できることが目安です。歩幅は肩幅くらい、数歩先を見て、バランスよく歩きましょう。



急な傾斜を登るときは、歩幅をより小さく。足元の悪い場所は慎重に、意識してゆっくり歩きましょう。



ポイント！

目印をチェック！

登山口や道の分岐などに設置されている道標(登山標識)が重要な目印です。ただし、方向や地名、所要時間、距離などが書かれていても、あくまでも目安と考えましょう。この他、ルートを示すため森の中では赤いテープが木に巻き付けてあったり、岩場では積み石があったりします。立入制限の表示がある区域には絶対に立ち入ってはいけません。



ポイント！

定期的に休憩を

登り始めて30分くらいで最初の休憩をとり、水分を補給しましょう。その後、50分から1時間に1回、5分間から10分間の休憩をとるようにします。



ポイント！

ひんぱんに位置確認

道に迷ってから慌てて地図で調べるのではなく、地図やコンパスなどで自分のいる位置を確認しながら進むようにします。コンパスの使い方は入山前に覚えておきましょう。



頂上に到着！ 達成感を思い切り味わいましょう。

下りも注意して



辺りが暗くなる前に下山します。下りも気を緩めてはいけません。急な傾斜を下りるとき、ひざを痛めやすいので注意しましょう。



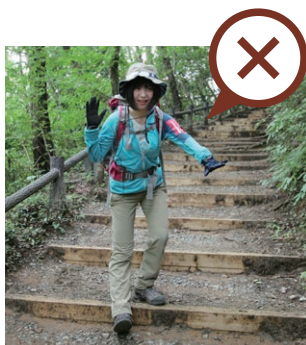
登山中の食事を「行動食」と呼びます。クッキーやパン、おにぎりなど食べやすいものが基本です。緊急時に備えるためチョコレートなどの非常食も持っていきましょう。



ポイント!

ごみは必ず持ち帰る

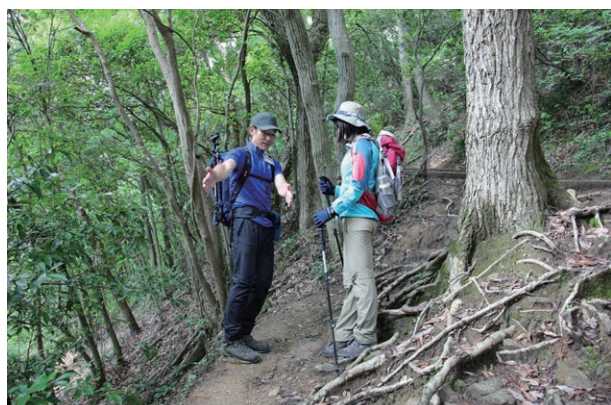
余った食べ物やごみは放置せず、すべて持ち帰ります。野生動物に食べ物を与えてはいけません。ごみを持ち帰るためのビニール袋を持っていくと便利です。



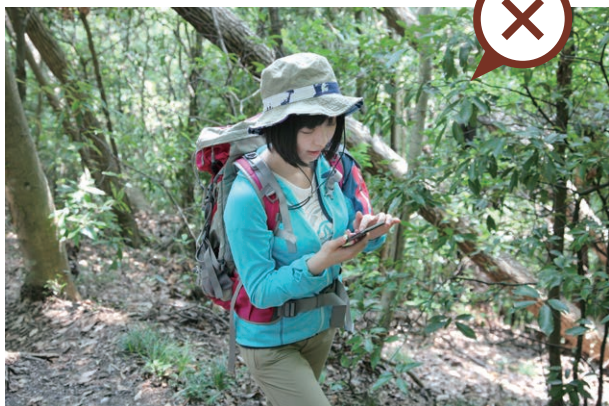
ポイント!

しなやかに歩く

下るときは、ひざを伸ばし切ったり、腰が引けたりしないよう注意。かかとから下ろすとすべりやすいので足の裏全体を同時に下ろします。足をドンと置くとひざに負担がかかるので、しなやかに音もなく歩く「猫」をイメージするのがコツです。



他の登山者とすれ違うときは、あいさつと登り優先がマナーです。道を譲るときは、足場のよい山側へ避けつつ自分の身を守るようにしましょう。



歩きながらの携帯電話やスマートフォンの使用は危険です。絶対にやめましょう。



はじめて山歩きに挑戦した人

朝倉ゆりさん(「エラバレシ」のメンバー)
本格的な山登りは初めてでしたが、歩き方を教えていただいたのでそれほど疲れず、景色を楽しみながら登ることができました。また違う山にチャレンジしたいです！

今回山歩きした 高尾山自然休養林(東京都)

高尾山の山頂付近には天然林が広がり、南斜面にはカシ類の常緑広葉樹が、北斜面にはイヌブナなどの落葉広葉樹が自生。また1,300種の植物、4,000種から5,000種の昆虫が生息し、70種以上の野鳥が観測されるほどの豊かな生態系が維持され、登山道からこれらを観察することができます。古くから信仰の対象とされてきた山でもあり、その象徴が高尾山薬王院です。





油断禁物！ 山歩きで注意すること

道迷いや突然の豪雨、落雷など山ではさまざまなアクシデントが起きる可能性があります。こうした危険を回避する方法を覚えておきましょう。

1 登山届は必ず提出

「登山計画書(登山届)」を必要とする山では、日程、コース、メンバーの氏名や生年月日などを記載して地域の警察署に郵送などで提出します。併せて、登山口などに設置してある「登(入)山者名簿」に必要事項を記載して入山しましょう。

登山計画書を作成すれば、緊急時に下山するルート(エスケープルート)や必要な装備を確認することができます。また、登山計画書があることで、遭難したときに救助の初動が早くなり、捜索するエリアも絞り込めます。



ICT(情報通信技術)の活用も進んでおり、パソコンやスマートフォンで作成した登山計画をメールで警察や自治体、家族などと共有できる「compass(コンパス)」というサービスもあります。万が一のとき、速やかに連絡ができ、入山だけでなく、下山の情報も共有することが可能。



▶ compass(コンパス)



山歩きをサポートする機能が盛り込まれた「compass(コンパス)」スタート画面。

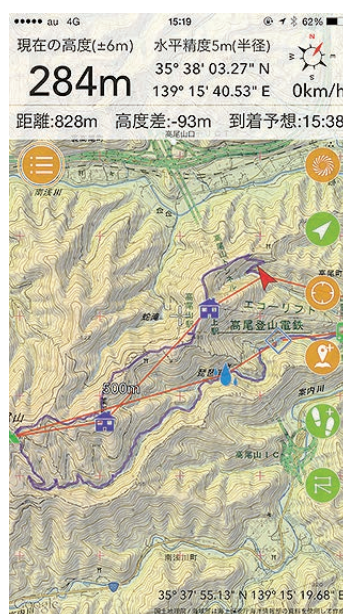
2 遭難を想定する

事前の準備のときから、遭難すると想定して装備や持っていくものなどを考えましょう。日帰りの山歩きだとしても、不測の事態に備えるためヘッドランプや保温用のウェアは必需品です。食べ物は多めに持っていきます。

道迷いを防ぐための登山地図とコンパス(磁石)も必携です。位置確認には携帯電波が届かない場所でも使えるGPSの機能を利用した、「ジオグラフィカ」などスマートフォンのアプリも便利。スマートフォンは連絡や情報収集の手段としても重要ですので、無駄な使い方をして電池を減らさないようにします。またスマートフォンだけに頼らず、紙の地図を併用するようにしましょう。



▶ ジオグラフィカ



ジオグラフィカの地図を事前にダウンロードしておけば、携帯電波が届かない場所でもGPS機能と連動して、今いる場所を知ることができる。

3 ガイドを付けよう

単独で登山をすると、道迷い、転落などのアクシデントが起きたとき、対応が困難になりますから、初心者であれば避けるべきです。

複数のメンバーでグループを組み、リーダーを決めておきましょう。登山計画を立てるときは、経験、体力、技術がもっとも劣る人に合わせるようにします。経験豊富なリーダーがいないときは、登山ガイドを付けてください。登山中はグループを離れての単独行動はやめましょう。



▶ (公社) 日本山岳ガイド協会

(注) 登山ガイド(会員団体)への連絡はご自身で行ってください。



4 山の天気は変わりやすい

山へ入る日に向けて天気予報に注意しておきましょう。悪天候が予想されるときは中止します。たとえ当日晴れたとしても、台風が通過した後などは、土砂崩れで登山道が使えなくなっていることも考えられるので情報収集が大切です。

山にいるとき、急に天候が崩れ、危険性が高まると判断したら予定を変更して、早めに下山しましょう。

雷が近づいてきたことを察知したら、山小屋などの建物に避難してください。逃げ場のない尾根や岩場では、できるだけ姿勢を低くして、雷雲が通過するのを待ちます。

台風や集中豪雨のとき、山間部はとても危険な状態となります。特に谷は降り注いだ雨が集中するので、溪流に下りる際は、急な増水を考えて避難ルートを想定しておきましょう。



▶ 日本気象協会
「山の天気」

警戒したい動植物

動植物との出会いは山歩きの楽しみのひとつですが、山にいる動植物の中には、人間に害をなすものも。蚊やマダニなどの昆虫、肌が触れるとかぶれるウルシのような植物から身を守るため、長袖、長ズボンを着用します。

また登山道を外れてやぶに分け入るようなことは避けてください。万が一毒のあるマムシに噛まれたら、傷口から心臓に近い場所を軽く縛り、傷口から血を絞り出し、きれいな水で洗浄します。スズメバチに刺されたら、傷口をきれいな水で洗い流します。いずれもすぐに下山して治療を受けてください。

「熊」には厳重注意！

遭遇する可能性は低いものの、特に危険なのが熊です。出かける地域の自治体が出没情報や登山の自粛、禁止などの規制情報を出していないか確認してください。

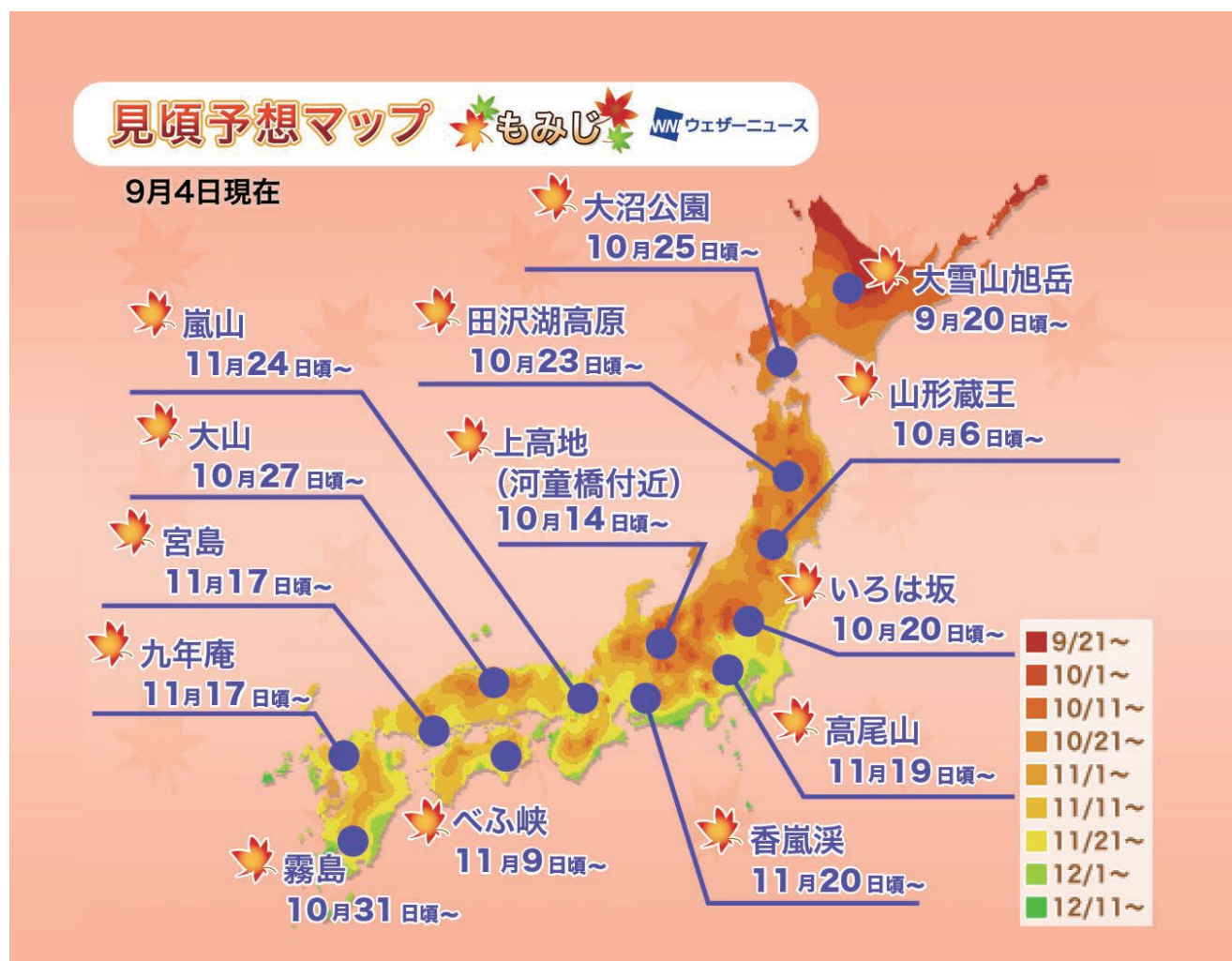
また、熊鈴やラジオなどで音を出し、こちらの位置を知らせることにより、遭遇を避けられるといわれてきました。しかし、熊の中には、かえって音に近づいて来る個体もいるとされるので、万全な対策とはいえません。

もし遭遇してしまったら、背を向けて走って逃げようとすると襲いかかれるので、視線をそらさず、ゆっくり後退して離れるようにします。



紅葉を楽しもう

秋の山歩きの楽しみといえば、なんといっても木々が美しさを競う紅葉の鑑賞です。
紅葉の木について知っておけば、紅葉狩りの楽しみもより深まります。



写真提供／(株)ウェザーニュース

最新情報はこちら



▶ 紅葉 ch
((株)ウェザーニュース)

紅葉(カエデ)の見ごろはどうやって決まるの？

桜前線の開花と同じように、カエデ類が同時期に色づく場所を線で結んだものが「紅葉前線」です。冷え込むのにもなって進むため、桜前線とは逆に、北から南に向けて進行します。

「紅葉の見ごろ」は、カエデ類の木の大部分の葉の色が紅色に変わった状態です。主としてイロハモミジ(イロハカエデ)を観測しますが、地域によっては生育しないので、ヤマモミジなどを観測しています。

紅葉する木



森林で見られる紅葉する主な木を紹介します。色付く前後の、花や実の様子も興味深いものです。

イロハモミジ

本州福島県以南、四国、九州に分布します。7つに割れた葉が「イロハニホヘト」と数えられることから名が付けました。



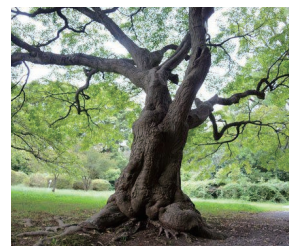
イロハモミジは「紅葉の王様」。



若葉のころに小さな花が咲く。



プロペラに似た形の実ができる。



成長が早く、巨木もある。

ナツツバキ

本州、四国、九州に分布します。北限は岩手県大船渡市です。別名を「シャラノキ」と言います。



葉は黄色から落葉前に赤く紅葉する。



梅雨のころにツバキに似た白い花が咲く。



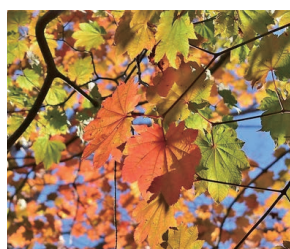
成長すると幹の表面がはがれて独特の模様に。



樹高は15メートルほどになる。

ハウチワカエデ

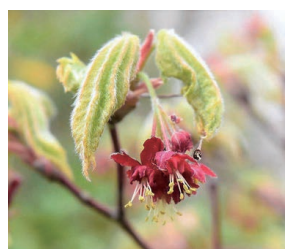
北海道と本州に分布します。葉の形を天狗のウチワに見立てて命名されました。別名を「メイゲツカエデ」と言います。



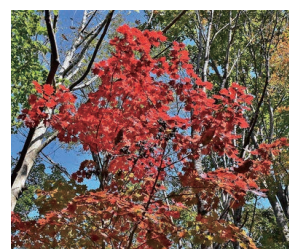
大きな葉を持つカエデの仲間。



条件が整うと真っ赤に染まる。



春から初夏にかけて花が咲く。



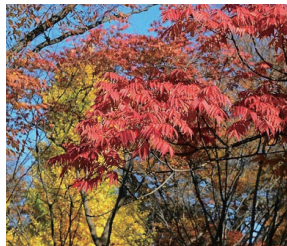
葉が色づく様は見事。

ハゼノキ

本州関東以南、四国、九州、沖縄などに分布します。紅葉が色づくにはある程度の寒さが条件となりますが、本種は暖かい土地でも鮮やかに色づくのが特徴です。



実が木口ウの材料になることから、「ロウノキ」とも。



樹高15メートルほどになるものも。



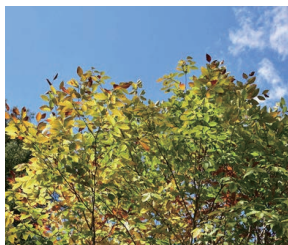
初夏にクリーム色の小さい花が咲く。



花の後、楕円形の実ができる。

ブナ

北海道南西部から九州までに分布します。北部の雪の多い地帯のブナは葉が大型なので「オオバブナ」とも呼びます。



葉は四季を通じて鮮やかな変化を見せる。



秋には葉が黄色もしくは赤に。



新葉は銀色の細かな毛でおおわれている。



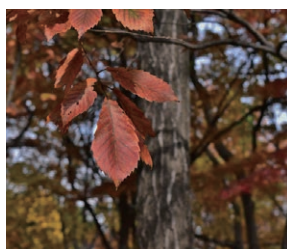
ソバの実のようにカドがあり、「そば栗」とも。

コナラ

北海道、本州、四国、九州まで広く分布します。アカマツの地帯に多く見られます。よく見られるドングリです。



秋には紅葉や黄葉に染まる。



若い木ほど赤く染まりやすい。



若葉のころに花が咲く。



ドングリは森林の生き物のエサに。



▶ 写真提供／
植木ペディア



▶ 参考／東北森林管理局
「管内の樹木一覧」

森林ボランティアに参加してみませんか

森林を訪れて楽しむだけでなく、木を守り、育成する森林ボランティアとして活動する人たちも増えています。

例えば、(公社)国土緑化推進機構は森林を支える「フォレスト・サポーターズ」を募集。Webサイトには森林に関する活動にあたっている多くの団体が掲載されています。

NPO法人「地球の緑を育てる会」(茨城県)はドングリから苗木を育てる植樹の活動に取り組んでおり、これまで13万本近くの木を植えました。

(一社)全国森林レクリエーション協会では、森林レクリエーション地域における利用環境向上のための活動を行う団体を対象として、「森林レク地域美しの森づくり活動コンクール」を実施しています。平成30年度の第31回は、森と触れ合う体験活動などを行うNPO法人「もりふれ倶楽部」(島根県)が農林水産大臣賞を受賞しました。

また林野庁では、レクリエーションの森の環境美化活動や森林づくり活動、自然観察会の手助けをする自然解説板の整備などに参加する企業、団体のサポーターを募集しています。



NPO法人地球の緑を育てる会が行った茨城県の筑波山での植樹祭の様子。
写真提供／NPO法人地球の緑を育てる会



▶ (公社)国土緑化推進機構



▶ NPO 法人
地球の緑を育てる会



▶ (一社)全国森林
レクリエーション協会

木をつかってみませんか？

毎年10月は「木づかい推進月間」です。森林の持続的なサイクルを保つため、成長した木をタイミング良く伐り、利用し、新たに苗木を植える。暮らしの中に地域の木材を使った製品を取り入れ、日本の森林を育てていく「木づかい運動」を展開しています。詳しくはWebサイトをご覧ください。



▶ 木づかい運動
～木の香りで心も体もリラックス～
(林野庁)

「林業を仕事にしたい」そんなあなたに 『あふてらす ー農林漁業はじめるサイトー』

山歩きで森林の素晴らしさを知り、森林ボランティアで森を守ることの大切さを知った。林業に興味をもったけれど、どんな仕事なのか、どうすれば就業できるのか分からない。そんな方のため農林水産省では、林業を仕事にするまでのステップや実際の暮らしの様子、求人・就業支援情報など役立つ情報をまとめたサイトを用意しています。

新たな世界へ一歩、踏み出してみませんか。



▶ あふてらす
(農林水産省)



写真提供／笠間市

特集
2

栗を食べよう

栗の魅力を探ってみよう

秋を代表する味覚、「栗(くり)」。一般的に生で食べられないことがないので間違えられやすいのですが、野菜ではなく木に実る果物です。栗は、9月から10月に旬を迎えます。そこで、栗の魅力に迫ってみました。

読者の皆さんに
聞きました!

「秋に食べたい栗料理」は？

「4つの栗料理の中で、この秋に食べたいもの」について、農林水産省公式FacebookやTwitterなどでアンケートを行いました。その結果を発表します。



焼き栗



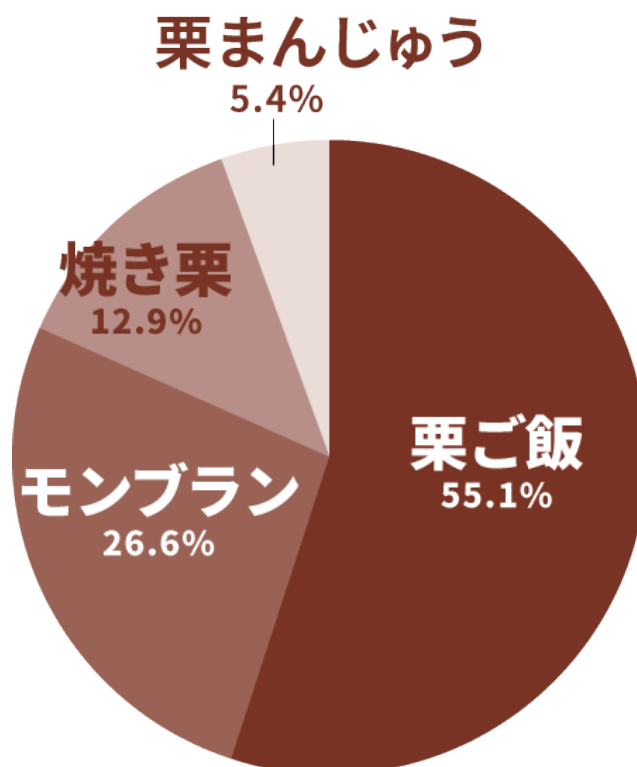
モンブラン



栗まんじゅう



栗ご飯





栗ご飯

コメント

「栗の甘みとご飯の塩味があいまった感が、たまりません」

「母が作ってくれた絶妙な塩加減の栗ご飯は、箸が止まらなくて大好きです。私の大切な思い出です」

おすすめ店

原料の米は国産うるち米100パーセントで、栗も国産のものを使用している。電子レンジで温めて食べられるレトルトパック。



▶ 栗庵風味堂



モンブラン

コメント

「毎年必ず食べます。いろんなお店のモンブランを食べ比べします」

「秋の国産栗のモンブランは、特に格別な感じがします。母が大好きでそれにつられて大好きになりました」

おすすめ店

モンブラン発祥の店として知られ、創業当時から変わらないレシピ。クリームには愛媛産の栗を使い、土台にも栗の甘露煮が入っている。



▶ 東京自由が丘
モンブラン



焼き栗

コメント

「何と言っても焼き栗です。栗そのもののおいしさを味わえるから」

「自然の甘味とほっこりとした食感が秋を感じます」

おすすめ店

大粒で糖度の高い栗を、じっくりと圧力を加えて焼き上げている。自然な甘さと、いものようなホクホクした食感を楽しめる。



▶ 比沙家

4位

栗まんじゅう

コメント

「秋の季節に、地域みんなや家族で気軽に食べられるのが栗まんじゅう」

「栗まんじゅうは、自分では作ったことがないこともあって好きです」

おすすめ店

柔らかな餡に栗を練りこみ、表面を鮮やかな栗色に焼き上げた小判形のまんじゅう。1895年の創業以来、独自の製法を守り続けている。



▶ 湖月堂

栗は栄養たっぷり

栗の栄養価は高く、いも類(生)よりも多くのエネルギーが摂れる優れた食材。渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノール的一种、タンニンも多く含まれています。



日本栗(ゆで栗)の成分

可食部100グラム当たり

エネルギー	167キロカロリー
炭水化物	36.7グラム
カリウム	460ミリグラム
葉酸	76ミリグラム
ビタミンC	26ミリグラム

出典／文部科学省
「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」

主な栗の種類と特徴

写真提供／茨城県



筑波

- 熟期** 9月下旬から10月上旬
- 外観** 大きめで、皮に光沢がある。
- 用途** ゆで栗や渋皮煮に適している。



丹沢

- 熟期** 9月上旬から中旬
- 外観** 三角形で皮に光沢が少ない。
- 用途** 果肉の色が鮮やかなため、菓子の原料になることが多い。



銀寄(丹波栗)

- 熟期** 9月下旬から10月上旬
- 外観** 形が平らで粒は大きめ。皮の光沢はやや少ない。
- 用途** “丹波栗”として、料理や菓子などに幅広く使われている。



ぼろたん

- 熟期** 9月中旬から下旬
- 外観** 丹沢と似て三角形で皮に光沢が少ない。
- 用途** 日本栗を改良した栗。皮が簡単にむけるため、料理もしやすい。



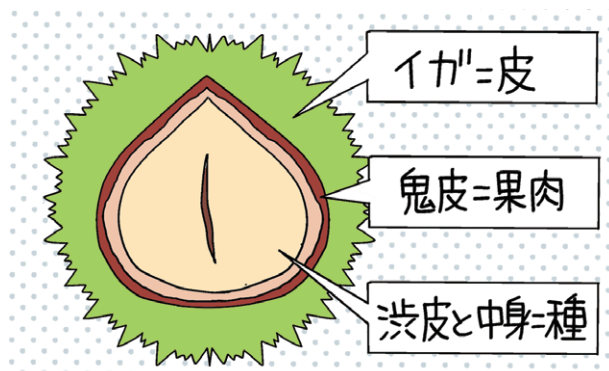
知って得する「栗」のこと

ちょっと意外な豆知識から、栗拾いのコツ、おいしい食べ方や保存方法など、栗に関するあれこれを紹介します。

栗の謎！いろいろ

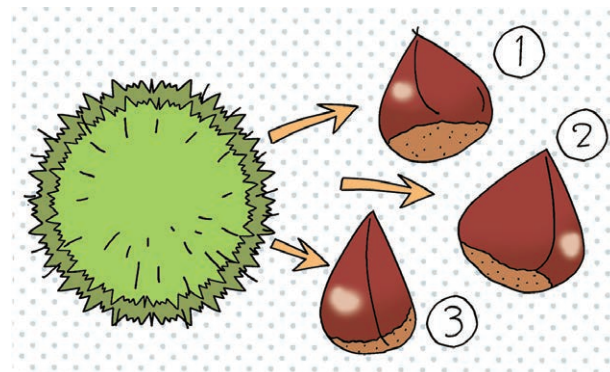
みんなが果肉だと思っている部分は種

栗の木には雌花と雄花があり、受精した雌花が実をつけます。もともと雌花にはトゲがあり、これが実をつけたときにイガになります。イガは他の果物でいう皮に当たり、その中にある栗が果肉と種です。一般的に栗の皮だと思われる鬼皮が、他の果物の果肉にあたる部分。表面の皮(鬼皮)だけむいた渋皮つきのものが種。



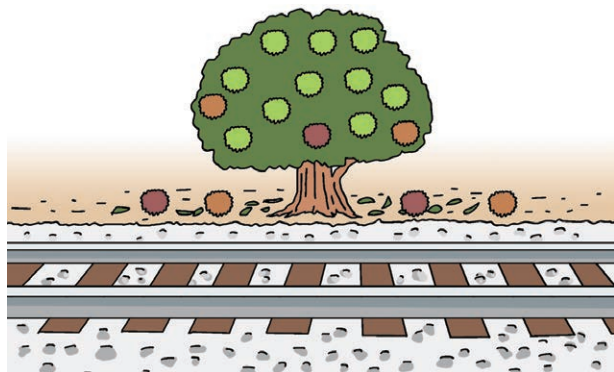
1つのイガには通常3個の栗が入っている

雌花にあるトゲの部分は総苞(そうほう)といい、その中には将来、種となる子房が、通常3つずつ入っています。受精すると総苞はイガになり、子房が栗となります。そのため、一般的な品種ではイガの中に3個の「3つ栗」です。ただ、茨城県のブランド栗「飯沼栗」のように、栽培技術によって、1つのイガに栗が1つだけ入った大粒の栗も生産されています。



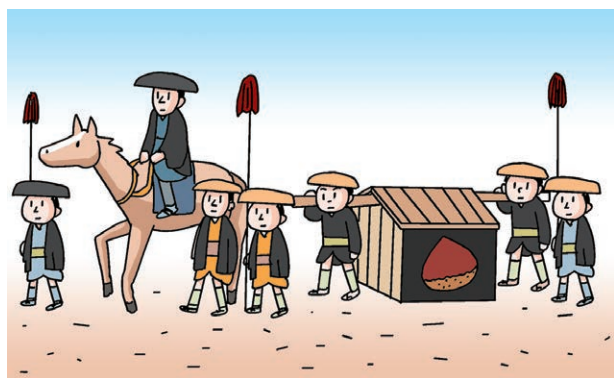
栗の木は枕木に利用されていた

材質が固く、腐りにくいため、日本では栗の木を古くから木材として利用してきました。明治時代には、線路の枕木としてもよく使われ、栗は日本の近代化に大きく貢献しました。



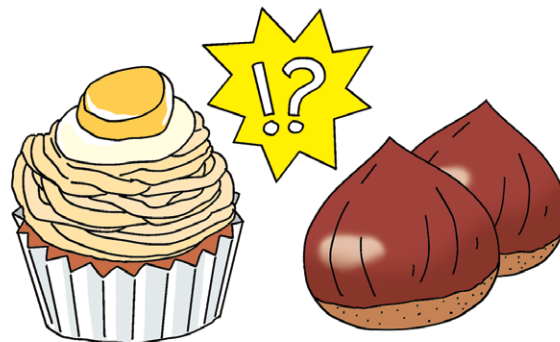
丹波栗は江戸時代の参勤交代で全国に広まった

丹波地域で採れる大粒の栗“丹波栗”は、古事記や万葉集、日本書紀にも登場するほど歴史のあるものですが、全国に知られるようになったのは江戸時代のこと。名物として京都周辺で人気になり、さらに参勤交代を通じて江戸から全国に広まったとされています。



モンブランと栗は、関係ない

勘違いされやすいのですが、ケーキの“モンブラン”は、栗とは関係ありません。フランス語で“モン”は山、“ブラン”は白という意味です。ケーキが山のような形をしていることから、イタリアとフランスの国境にあるアルプス最高峰の山“モンブラン”にちなんで名付けられたといわれています。



日本一の栗の木が山形県にある

「桃栗三年柿八年」といわれているとおり、栗の木は成長が早く、すぐに大きく育ちます。樹齢20年で幹の太さが20センチメートルから30センチメートル、樹齢100年では太さが1メートルを超える巨木にまで。「全国巨樹・巨木林の会」の調査により、日本一の木と確認されたのは、山形県西川町にある「大井沢の大栗」。樹齢は300年以上と推定され、一説には800年ともいわれています。高さが15メートルで幹まわりが8.5メートル(断面を円形とすると太さ2.7メートル)にもなる巨大な木です。



栗の保存や食べ方

茨城県は栗の栽培面積も生産量も全国第1位。その中でも笠間市は、栽培面積が県内第1位で、「かさまの栗」をブランド化する取り組みも行っています。栗農園での収穫体験に力を入れている、(一財)笠間市農業公社に、上手な拾い方や食べ方、保存方法を聞きました。

● 栗拾いのときの服装に注意

- 栗の収穫期は虫の多い時期なので、長袖・長ズボンで肌を守る。
- 木からイガが落ちてくることがあるので、帽子を被って頭をガードする。



● 栗の上手な拾い方

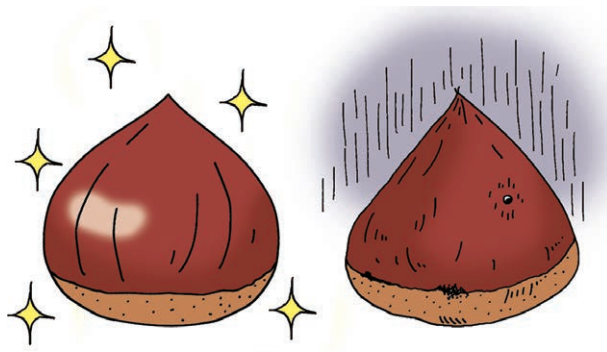
- 栗の収穫体験ができるのは、だいたい9月から10月中旬。
- 他の果物狩りとは違い、木からもぎとるのではなく、地面に落ちているものを拾う。
- イガを足で踏んで、中の栗だけを拾う(厚手の手袋があれば、イガのまま手で拾うこともできる)。



イガを足で踏んで開広げ、火バサミで。
写真提供／(一財)笠間市農業公社

● おいしい栗の見分け方

- 鬼皮(外側の硬い皮)に張りがある。
- 鬼皮の茶色が濃い。
- 指で押してもブカブカしていない。
- 白いブツブツがついていない。
- 座(底の部分)に黒っぽい箇所がない。
- 座がベトベトしていない。

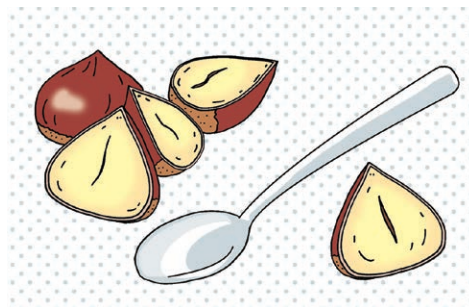


虫に食べられた栗や病気栗(右)は、表面が白っぽくなったり、座が黒くなったりする。

● 栗の手軽な食べ方

手軽に食べられるのが「ゆで栗」です。品種による味の違いが分かりやすい食べ方です。

- (1) 沸騰した湯に生栗を入れる。
- (2) 中火にして40分から50分ゆでる。
- (3) ゆで上がったたら、やけどしないように注意し、包丁で縦半分に切る。
- (4) 中身をスプーンですくい取って食べる。



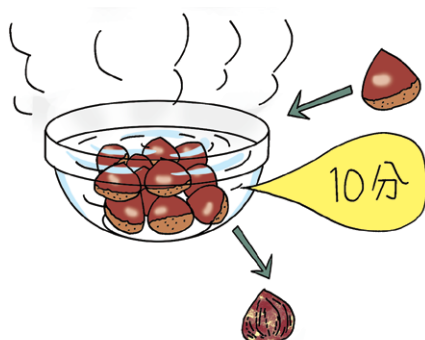
キウイフルーツのようにスプーンで食べられる方法。皮をむく手間が省ける。

● 皮のむき方

料理や菓子の材料にする場合は、きれいに皮むきをしましょう。外側の鬼皮、中の渋皮の順でむきます。

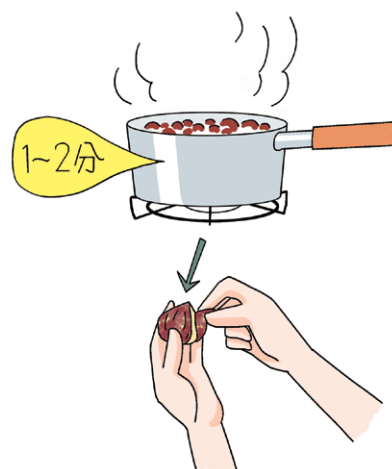
● 鬼皮のむき方

- (1) 生栗を熱湯に10分つけておく。
- (2) 包丁で座から頭に向け、切り込みを入れる。
- (3) 手で鬼皮をむく。



● 渋皮のむき方

- (1) 沸騰した湯に鬼皮をむいた栗を入れる。
- (2) 1分から2分ゆでる。
- (3) 火を止めて鍋から出す。
- (4) 手で触れるくらいに温度が下がるまで待つ。
- (5) 手で渋皮をむく。



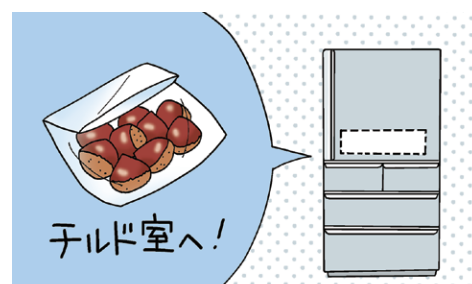
● 栗の保存方法

栗は傷みやすい果物です。なるべく収穫したその日のうちに食べるのがおすすめです。

保存したい場合は、次のようにします。

- (1) ポリエチレン製の袋に入れる。
- (2) 袋の口は縛らず、折るだけにする。
- (3) 冷蔵庫のチルド室に入れ、0度付近で保存する。

このようにしても、保存できるのは1週間程度。できるだけ早く食べるようにしましょう。



ギネス
世界記録™

挑戦者たち

vol.5

世界一長い食用きのこ
ホクト株式会社／長野県長野市

2014年7月25日、ギネス世界記録達成の際にはメディア各社が集まり、記者発表が行われた。ホクト株式会社きのこ総合研究所の松倉聖史さん(左)と高野克太さん(右)。

国内有数のきのこメーカーが挑戦

長さ59センチメートル、重さ3,580グラムの巨大なエリンギが、「世界一長い食用きのこ」として、2014年にギネス世界記録に認定されました。

特別な品種ではなく市販品と同じもので、一般的なエリンギと味もほぼ同じというから驚きです。このエリンギは、きのこの総合企業・ホクト株式会社が創業50周年を記念し、世界一長い食用きのこのギネス世界記録を目指す一大プロジェクトとして栽培されたもの。そして、このメンバーに選ばれたのが、同社きのこ総合研究所の高野さんと松倉さんでした。



こちらは失敗作。大きさも形も満足のいくものができず、試行錯誤が続いた。

「きのこをある程度大きく育てる技術は社内で確立されていたこともあり、周囲は“できて当たり前”という雰囲気でした。でも現実には、なかなかうまくいかない。終業後や休日もきのこのことで頭がいっぱいで、プレッシャーを感じる日々でしたね」と高野さんは当時を振り返ります。



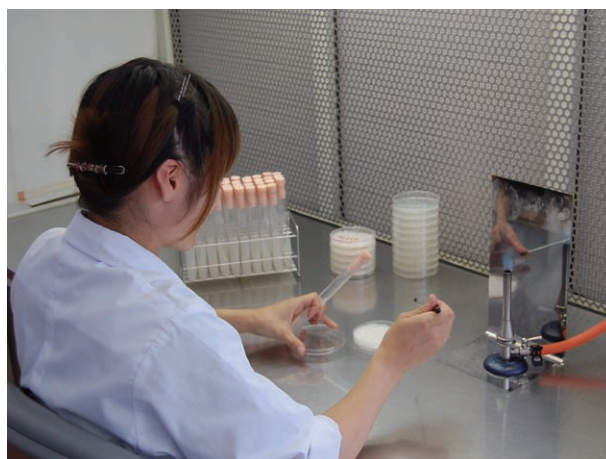
一般的なエリンギ(左)に比べると、長さが約10倍、重さが約70倍にもなる。

きっかけはひとつの偶然

与えられた期間は、約半年。「当初は培地(注)を増やせば大きく育つと考えていましたが、違いました。培地の量が多すぎると成長が止まり、枯れてしまうんです。加えて、傘の重みで柄が曲ってしまうことも悩みのタネでした」と高野さん。周囲のアドバイスを受けながらの試行錯誤は4カ月以上も続き、合計100個以上ものエリンギを栽培し続けました。

流れが変わったきっかけは、ひとつの偶然でした。「実は私が設定を間違えて、光の量を予定より多くしてしまったんです。すると、大きくてきれいなエリンギが育っていたので、びっくりしました」と松倉さん。結果的に、特定の条件下でエリンギに当てる光の量を増やしたことが功を奏し、一気にゴールが見えてきたといいます。きれいに育ったいくつかのエリンギの中から、特に色が濃く傘の形も美しかった1本を“ギネス世界記録候補”として選択。ギネスワールドレコーズ社の計測日に向けて、慎重に管理を続けました。

(注)とうもろこしの芯を細かく砕いたコーンコブミールに、米ぬかやふすまなどの植物由来の栄養素を混ぜ合わせ、これらを水で混ぜたもの



1983年に設立された「きのこ総合研究所」では、新商品の開発や栽培技術の開発など、きのこに関するあらゆる研究が行われている。



栽培時の様子。傘の重みで柄が曲がらないよう、上から吊るし棒で支えた。

誰も抜くことができない記録に

2014年7月25日、丹精込めて育てたエリンギは無事、ギネス世界記録に認定されました。思わず涙ぐんだ高野さんと笑顔の松倉さん。「当時はうれしいというより、ホッとしたというのが正直な気持ちでしたね」と話します。

実は、エリンギと同時進行でブナシメジでの世界最長記録を目指すチームも栽培を進めていたんです。こちらの記録は長さ52センチメートル。エリンギに及ばず世界一は逃したものの、互いに競い合いながらアドバイスを送り合う、良きライバルだったと言います。

「記録を達成するまでに、とてつもない労力と時間、技術が必要でした。だから今後も、少なくともエリンギでは世界中の誰にも抜かれない自信はあります。今後は誰でも簡単に美味しいきのこを栽培できる技術を確立するために、日々研究を続けていくつもりです」(高野さん)。ギネス世界記録で得た自信を胸に、きのこを愛する専門家たちは今も歩みを進めています。



現在は樹脂加工され、きのこ総合研究所内のガラスケースに展示されている。水分が抜けて少し小さくなり、まるで彫刻のよう。



ギネス世界記録の認定証は研究所に保管されている他、2人の自宅にもそれぞれ飾られているそう。

読者の声

読者の皆さまから寄せられた
『aff(あふ)』8月号へのご意見・ご感想を紹介します。

普段は身近に感じることでできない漁師の生活について知ることができ、興味深く楽しく読むことができました。

特集2の「海釣りを楽しむ」は、釣りをやったことのない人でも分かりやすく、始めるきっかけにもつながりそうな面白い内容でした。

海釣りの経験はありませんが、『aff』を参考にしてやってみたいと思いました。

冊子のときもファンでしたが、Web版になってよりスマートに感じられます。「世界一大きなトマトの木」の水耕栽培はすごいと思いました。将来の食料危機を救ってくれるのではと思います。



編集・発行

農林水産省
大臣官房広報評価課広報室

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1
TEL:03-3502-8111(代表)
FAX:03-3502-8766

編集協力

株式会社
角川アスキー総合研究所

〒113-0024 東京都文京区西片1-17-8
TEL:03-5216-8082(RI事業部)

編集：西上範生

アートディレクション：石割亜沙子

Web サイト：井口真莉奈

取材・文：下境敏弘、Office 彩蔵、
高橋奈巳、渡辺裕希子

撮影：島 誠

イラスト：中山ゆかり、あべかよこ

農林水産省Webマガジン「aff（あふ）」 2019年10月号アンケートにご協力ください。

今後もよりよいものとするため、皆さまのご意見をお伺いしたいと考えております。お手数をおかけしますが、下記のアンケートにご回答のうえ、ご送付くださいますようお願い申し上げます。

●FAXにて、ご回答ください。



FAX

03-3502-8766

（農林水産省大臣官房広報評価課広報室）

該当する項目に○印をつけてください。

Q1 「aff(あふ)」をどこでお知りになりましたか。

- | | | |
|-------------------|----------------|--------------------|
| 1. インターネット広告 | 2. インターネット検索 | 3. 農林水産省公式Facebook |
| 4. 農林水産省公式Twitter | 5. 冊子の頃から読んでいた | 6. その他() |

Q2 今月号の「aff(あふ)」の各記事内容について感想をお聞かせ下さい。

		とても よい	よい	ふつう	やや わるい	わるい
東京2020×和食 私を支えた「食」	池田 信太郎さん (バドミントン元日本代表)	5	4	3	2	1
特集1	山へ行こう	5	4	3	2	1
特集2	栗を食べよう	5	4	3	2	1
ギネス世界記録TM 挑戦者たち	Vol.4 世界一長い食用きのこ	5	4	3	2	1

Q3 特集1・2について、お気に入りページの番号に○印をつけて下さい。（複数回答可）

- | | | | |
|----------|------------------------------|----------|-----------------|
| ★
特集1 | 1. 山の楽しみ方が広がっている | ★
特集2 | 1. 栗の魅力を探ってみよう |
| | 2. 「レクリエーションの森」で
自然を満喫しよう | | 2. 知って得する「栗」のこと |
| | 3. 初心者の方の山歩き[準備編] | | |
| | 4. 初心者の方の山歩き[実践編] | | |
| | 5. 油断禁物！山歩きで注意すること | | |
| | 6. 紅葉を楽しもう | | |

Q4 今月号の「aff(あふ)」のご感想をお聞かせ下さい。また、今後、取り上げてほしいテーマや人物、その他ご意見やご要望があればお書き下さい。