

# 環境教育「まず、今できることから」

## 歴史に学ぶ

発行所：地域環境活性化協議会  
編集者：代表幹事 高橋 賢一  
連絡先：市民活動支援センター  
尾張旭市渋川町三丁目5番地7  
(渋川福祉センター内)  
TEL 0561-51-2878

### 美味 聖なる健康野菜 コマコモタケ

アジアの温帯「亜熱帯」を  
原産とする多年生のイネ  
科植物です。

マコモは地域によってはカスカイモ、  
カスキ、コモ、コモクサなどと呼ばれ  
わが国では北海道から沖縄に  
至る全国各地の沼沢や河川  
に自生しています。

わが国では聖なる植物として、  
盆ゴサやお守り、鹿島信仰は  
どの神事に使われ  
農家は用水路の片隅に大事に  
保存しています。

中国では「シャオパイトンチヤン」とも  
言われ高級中華料理の素材  
として人気が高い。  
わが国でも高級中華料理  
店「銀座アスター」の秋の名物  
料野菜です。

血圧降下や腸の消化活動促進  
などの機能性を持ち、食べられる  
菌です。またビタミンAやC  
が豊富で新陳代謝を促し  
血液中の老廃物の一掃に効果  
があると言われております。  
更に糖尿病や高血圧、母乳不足  
便秘などにも有効と言われています。

