

生態系に悪影響をおよぼす「特定外来生物」  
アレチウリ、オオキンケイギク、オオカワヂシャの駆除にご協力を

外来生物とは、もともとはその地域に生息していなかったのに、人間の活動によって外国から入ってきた生物のことです。さらに、人間の生命や身体、生態系、農林水産業などに被害を与える侵略的な外来生物を「特定外来生物」と言います。これらは、栽培や販売、種子や生きたままでの運搬などが法律で禁止されています。

市内でも身近な特定外来生物として、アレチウリ、オオキンケイギク、オオカワヂシャの3種が特に増え続けています。バランスのとれた、豊かな安曇野の自然環境を守るため、これら、特定外来生物の駆除にご協力ください。

☎生活環境課環境保全係 (TEL82・3131 (代) FAX82・6622)

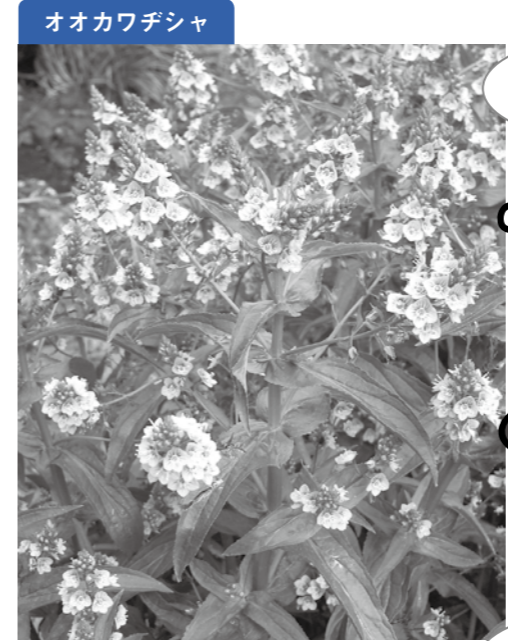


**アレチウリ**  
◀アレチウリは河川敷などで繁殖し、ほかの植物に覆いかぶさって枯らしてしまう有害な外来植物です。元々その場所にあった植物が枯れて、アレチウリばかりになってしまうと、そこに生息していた昆虫や動物などにも悪い影響が出たり、その場所の豊かな生態系が失われたりしてしまうことが考えられます。



アレチウリ (写真提供: 環境省)

↓オオカワヂシャは河川の岸辺、水田、湿地に生育し、希少種のカワヂシャやその他在来の植物の存在を脅かしています。開花期は4~9月で、カワヂシャの花は白色か薄い紫色をしているのに対して、オオカワヂシャの花の色は鮮やかな青紫色なのが特徴です。



オオカワヂシャ (写真提供: 環境省)



特定外来生物の話しよう。



↓オオキンケイギクは緑化や観賞用として各地で多用されてきました。しかし、あまりにも繁殖力が強く、在来種の存在を脅かすなど悪影響が大きいため特定外来生物に指定されました。いまでも、道端や河川敷、高速道の土手などで野生化しています。花は黄橙色で5~7月。開花期は5~7月でコスモスの花に似ています。



オオキンケイギク (写真提供: 長野県環境保全研究所)

糖尿病を予防する  
**インスリン節約生活**  
NO.3 (全12回)

昨年度シリーズ「糖尿病」に引き続き、本年度は「インスリン節約生活」を紹介します。生活習慣病である2型糖尿病の予防のポイントは、血糖を下げるインスリンが少量で済むような生活をするということです。心筋梗塞や脳卒中の予防にもつながるインスリン節約のコツを12回に渡ってお伝えします。

- **ご飯以外で主食を摂る場合**  
ごはん200gは、焼きそば用中華麺なら1玉、食パンなら6枚切り2枚と同じエネルギー量になります。
- **「重ね食べ」に注意して**  
ラーメンとチャーハン(ご飯)、焼きそばとごはん、おにぎりと菓子パンなど、1食の適量を超える炭水化物の「重ね食べ」をすると食後の血糖が上がりやすくなり、内臓脂肪もたまりやすくなります。
- **イモ類も炭水化物を含みます**  
主食のほかに炭水化物を多く含むイモ類は、ビタミンやミネラルを多く含んでいます。1日に握りこぶしひとつ分くらい握りましょう。

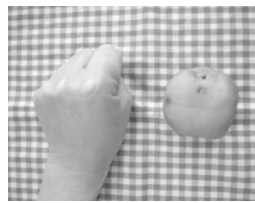
**手ばかりで覚える自分の食事量**  
【主食編】  
主食とは、体を動かすエネルギー(血糖)になる炭水化物を多く含んだ食品で、ご飯・パン・麺類などを言います。中でもご飯は消化吸収が緩やかなため、血糖値が急上昇せず適量であればインスリンが節約できます。一食分のご飯の目安は、写真のように、自分の手のひらでおわん型を作って平ら



男性の手 (200g)



女性の手 (150g)



☎健康推進課  
保健予防担当  
TEL81・0726  
FAX81・0703

cqok 「食」で育む健康で豊かな人づくり

私のおすすめレシピ



農村女性マイスター協会穂高支部では、安曇野産の米粉を使った料理教室を行っています。教室で教えていただいたレシピを紹介します。



市内5地域の直売所・加工施設にある米の製粉機がご使用いただけます。市ホームページをご覧ください。農政課へお問い合わせください。

紹介者: 穂高支部代表 三澤育子さん (穂高)

米粉クレープ

- 材料 (8枚: 4人分)
- 上新粉.....70g 砂糖.....25g
  - 片栗粉.....大さじ2 塩.....少々
  - 卵.....3個 サラダ油.....少々
  - 牛乳.....1カップ

- 作り方
- ①: ボウルに卵を入れ、砂糖と塩を加えてよく混ぜる。上新粉と片栗粉を入れ、さらによく混ぜる。
  - ②: ①に牛乳を3回に分けて混ぜ入れる。
  - ③: 温めたフライパンに薄くサラダ油を敷き、4分の1カップの②を入れ、薄く広げ中火で焼く。
  - ④: ③の表面が乾いたら、ひっくり返して約5秒待ってまな板に取り出す。
  - ⑤: 温かいうちに④の形を整えて盛り付ければ完成。お好みでオレンジソースを掛ける。

**オレンジソースの作り方**  
絞ったオレンジの果汁2分の1カップに、砂糖小さじ1、米粉小さじ2を加えてよく混ぜ、さっと加熱すれば完成。お試しください。

☎農政課庶務担当 (TEL77・3111 (代) FAX77・6060)