

■活動日：2017年7月2日（日） 9：00～11：30

■参加者：チーム神於山 正会員 8名 （香遠・原・岡森・小林・森・金井（ご夫妻）・真砂（記））

■活動内容

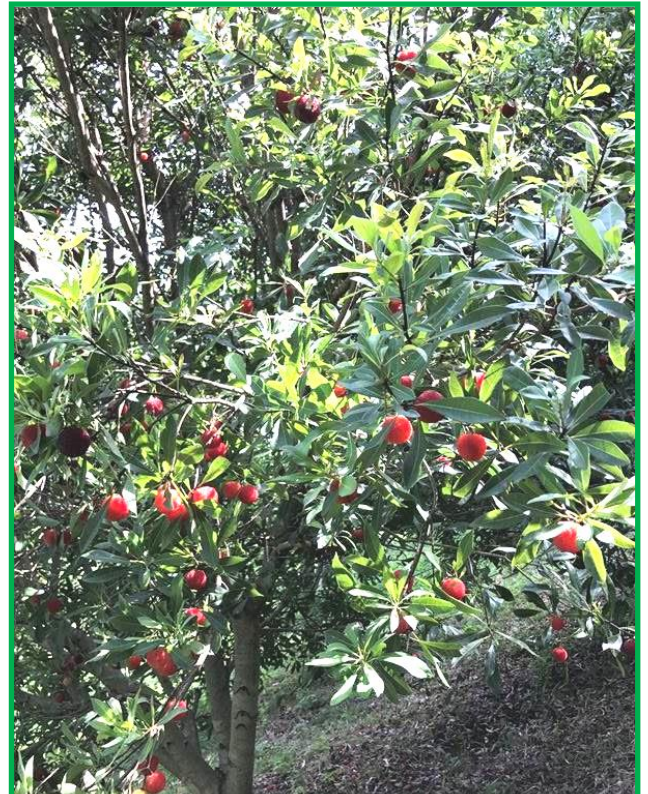
- ・当日は8名参加。ヤマモモの収穫に汗を流しました。
- ・6月24日（土）の活動日には、赤く熟していたのは上の枝だけでしたが、今回は、ほとんどの実が赤く熟していて、正に絶好の収穫日となりました。
- ・何より嬉しかったのは「果実を取らないで！」という看板を架け、防鳥ネットで幹回りを囲ったのが奏功したのか、人の手が入った様子が全くなかったことです。
- ・収穫は、先ず完熟して自然に落果している実を丹念に拾った後、シートを木の下に敷き、枝を揺すって実を落とすという方法で行いました。原始的ですが、熟した実だけを収穫する一番良い方法です。
- ・多すぎてキッチリ計量できませんでしたが、収穫量は、40kgは優に有ったと思います。
- ・収穫したヤマモモは、長期間楽しめるヤマモモ酒をメインに分担して加工することにし、それぞれ分けて持ち帰りました。
- ・ヤマモモ酒は、漬けたヤマモモを3ヶ月ほどで取り出し、濾紙で濾して出来上がりです。
- ・完成したヤマモモ酒は、“森の恵み”として小分けし、賛助会員をはじめ皆さんに楽しんで頂く予定です。

■ヤマモモの成熟状況

2本のヤマモモの実は見事に熟していました。



鈴なりのヤマモモが、熟して赤く色づいていました。



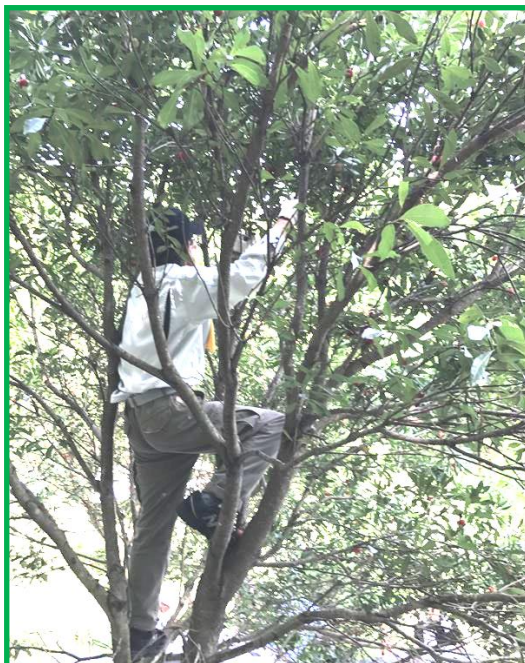
下の方の実も、しっかり赤く熟していました。

■閑話休題：ヤマモモの効能

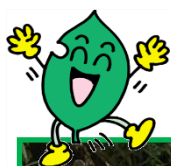
- ・ヤマモモにはミネラルやビタミンがバランスよく含まれていますが、最も多いのはカリウム、次いで葉酸です。
- ・カリウムには、ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿への排泄を促す働きがあることから、血圧を下げる作用があるとされ、高血圧を予防する効果があると考えられています。
- ・葉酸は、「造血のビタミン」とも呼ばれていて、赤血球が新しくなる時の細胞分裂に必要とされたり、核酸（DNAやRNA）の合成に働く補酵素として細胞の分裂や成熟に深くかかわったり、さらに、アミノ酸の合成、神経細胞や脳の神経伝達物質の生産など、造血や発育にかかすことのできないビタミンです。
- ・ヤマモモの赤い色素成分は、アントシアニンなどのポリフェノールです。アントシアニンは抗酸化力が強く、筋肉の疲労を抑え、運動による過酸化脂質を改善するのに役立つと言われています。

■採果風景

木の下にシートを張り、枝を揺すって熟した実を落としました。



手慣れた原さんが木に登って揺ると熟した実がシートの上に音を立てて落ち、見る間に溜まりました。



収穫量が判りにくいので、香遠さんと岡森さんに写真に入ってもらいました。大豊作です。



- ・ヤマモモ酒は、毎年作れますから、会員の皆さんに還元できる神於山シャープの森の安定した産品になりそうです。
- ・これで神於山シャープの森の“売り”は、フクロウとヤマモモの二枚看板になりそうです。

以上