



ALBA 新聞 ～希望の夜明け～



No.63 2025/08

今の時期、持参した1リットルの水では足りなくなるので、昼休みはスポーツドリンクを買うようにしています。みなさんも熱中症には気を付けてくださいね。
(O・K)

8月20日と8月28日は

「ハ(8)・ニ(2)・輪(8)」・「ハ(8)・ニ(2)・ワ(8)」にちなんで

は に わ
【埴輪の日】

埴輪とは、3世紀～7世紀頃の古墳時代に作られた土製の焼き物で、埴輪と言われれば、人が踊っているところを模した「踊る人々」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？

しかし、埴輪の9割以上は土管状の円筒埴輪であり、「踊る人々」等、物を模した形象埴輪は1割にも満たないのです。

形象埴輪は大きく分けて四つに分類されます

● 踊る人々に加え、武人・力士・巫女など人を模した【人物埴輪】

● 刀、盾、冑、矢を収納する鞆などの武具、器物を模した【器財埴輪】

● 哺乳類、鳥、魚など生き物を模した【動物埴輪】

● 高位の人の住宅や倉庫など建物を模した【家形埴輪】

その中にも重要文化財(国宝含む)に指定された変わった埴輪もあるので一部ですが簡単にご紹介します！

- 群馬県で出土された「弹琴男子像」「三人童女」と呼ばれる楽器を演奏した人を模した人物埴輪。
- 三重県松阪市「はにわ館」には、これまでに見つかっているものの中では最大規模の「船形埴輪」があり、船の上には太刀など王の威厳を示す立体的な装飾があり元々は赤色に染められていたようです。
- 和歌山県立紀伊風土記の丘には、鳥が両翼を広げ滑空する姿を表現した「翼を広げた鳥形埴輪」と、表と裏で顔が2つ付いている「両面人物埴輪」。

大阪府高槻市の今城塚古墳公園には約200体のレプリカ埴輪があり、実際に触ったり、馬のレプリカ埴輪に乗ったりすることも可能で、祭壇を模した家形埴輪はなんと高さが日本最大級の170cm！

今城塚古代歴史館では1500年前の実物の埴輪を見ることができます。しかも入園料が無料！

それらの埴輪は当時の様子を表したり、埋葬者への捧げものや、魔除け、豊穰を祈るなどの目的で作られたと考えられています。

(Y・S)

「8月3日はハチミツの日」、ハチミツの持つ力について調べました。

ハチミツは「**パーフェクトフード**」？

ハチミツの約8割を占めるブドウ糖と果糖は、疲労回復に有効とされる単糖類。

一般に摂取された糖類は、単糖類(ブドウ糖や果糖)に分解されて体内に吸収されますが、ハチミツに含まれる糖類はミツバチがあらかじめ体内の酵素で花の蜜を分解した、ブドウ糖と果糖。

そのため、消化吸収に手間がかからず、ダイレクトに体のエネルギー源になります。残り約2割は水分との事です。その他の栄養成分は以下の通り。

ビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素、ポリフェノールなど150種類以上の体にうれしい栄養成分がバランスよく含まれており「パーフェクトフード」と呼ばれるほどだそうです。



腸内環境を整えるグルコン酸やオリゴ糖、抗酸化・抗炎症作用でメタボリックシンドロームを軽減するポリフェノールも含まれているそうです。摂り過ぎに注意して皆さんもハチミツを取り入れてみませんか？

(K・S)

参考:養命酒 HP、出典:『八訂 食品成分表 2021』(香川明夫監修／女子栄養大学出版部発行)

LINE



Instagram



ALBA_REACHFOR

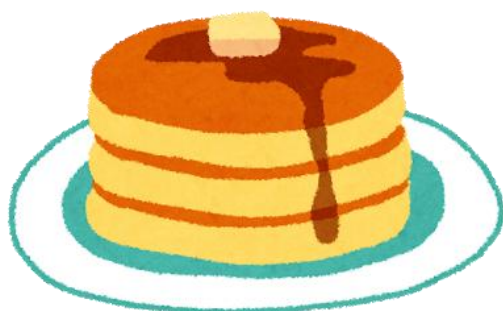
X 旧 Twitter



note (ブログ)



facebook



それぞれの SNS でプログラムの様子を見ることができます。

ぜひチェックしてみてください。
次回もお楽しみに！

※ALBA 新聞は利用者が作成しています。