



季節を知ったら  
暮らしが楽しくなった

〔第六号〕

啓蟄 けいちつ

三月六日



## ネコヤナギ

春先に次々に咲く花。梅、スミレ、白木蓮など日本人に愛されてきた花はあまたありますが、ネコヤナギもその一つ。五十鈴公園にあると聞いて、さっそく出かけました。毎年、三月末から四月にはソメイヨシノで彩られ、花見客で賑わう五十鈴公園ですが、今は花もなく、ひっそりとしています。シイノキやサクラ、サンゴジュなどの木が風に揺れています。かつてはここで、宇治地区の町内運動会が開かれていたそうです。

橋の架かる池の一角にネコヤナギを数株見つけました。しなった枝にピロロドの毛のような小さな塊が、太陽の光に輝いています。芽なのか、花なのか、よくわかりませんでした。この花穂を、猫のしっぽに見立てて命名されたようです。ほかにもカワヤナギ、エノコロヤナギという別名もあり、「山の際に雪は降りつつしずかにこの川楊は萌えにけるかも」と『万葉集』にもすでに「川楊」と詠まれたほど。グレーの柔らかな毛は、春まだ浅い光や空気、春を待つ心によく添います。

春先といえば、「春眠暁を覚えず」と眠りの心地良さに比べて、とかく目覚めが悪いもの。なぜなら春は、身体の体内活動が盛んになり、エネルギーを作り出す糖質や脂質の代謝に必要なビタミンB1などのビタミンB群がたくさん消費されるため。身体に必要なビタミンの欠乏が原因ともいわれています。

冬ごもりしていた虫たちが動き始める啓蟄。私たちも緑黄色野菜や豆類、豚肉、シジミなどでビタミンBをたっぷりとって、外へ出かけたくなります。

文 千種清美