

# 1 水辺で育つ空芯菜（クウシンサイ）で 体に栄養、きれいな環境

## 空芯菜って、知っています？

中国原産といわれる野菜で、茎の中が空洞になっていることから空芯菜と呼ばれ中華圏の南方でよく食べられている野菜です。

日本では、クウシンサイ、エンサイ、アサガオナなど、いろいろな名称で呼ばれています。

空芯菜の栄養：ほうれん草に比べ、4倍のカルシウム、5倍のビタミンA、1.8倍のビタミンB、2倍のビタミンC、ポリフェノールを含む。



## ダムの水をきれいにする空芯菜♪



（岐阜県 阿木川ダムでの栽培状況）

空芯菜は、沼などの水辺で育ち、成長過程で窒素やリンといった栄養を水からたくさん吸収します。

（注：英語では、Water Spinach と表記されます。）

恵那農業高校では、ダムの管理者と協力して、この空芯菜の特質を利用した、水質浄化実験に取り組み、ダムの水をきれいに行っています。

「空芯菜の水耕栽培を利用した水質浄化実験」

情報提供：岐阜県立恵那農業高等学校

独立行政法人水資源機構中部支社阿木川ダム管理所

水源をきれいにするこ、水道を使う私たちが健康で暮らすこ、

両立する暮らし方が上下水道口ハスと考えます。流域を考えた暮らし方を提案します。