

森のめぐみと生態系、そしてSDGs

2022/2/10 自然環境部 陸域担当チーム 森山 友雄

筆者の知人（森の達人）に案内され、昨年秋に札幌市内のとある森へきのご狩りに行きました。狙いは舞茸です。舞茸はミズナラ等のブナ科樹林の大木に生えるきのこですが、天然の舞茸に“当たる”のは、なかなか難しいです。山中を歩くこと数十分、達人が目星を付けていたミズナラに到着。ミズナラの根元を見るとそこには舞茸（写真）。収穫した舞茸の重さは約2kg。栽培物と比べて香りがとても強く、帰りの車内は独特の甘い香りで満たされていました。

ここで森の生態系について、ちょっと考えてみます。舞茸が生えるミズナラはどんぐりが実り、それは野生動物の餌となります。また排泄物や落ち葉等はきのこを含む分解者により土となり、再び森に戻ります。収穫した舞茸をじっくり眺めると、ハネカクシなど、普段ほとんど見かけない小さな昆虫類が傘の裏側を生息場として利用しています。舞茸という小さな空間でさまざまな昆虫がお互いに関係しあいながら生きています。森全体を考えると、まるで宇宙のようですね。

舞茸にはビタミンB₂やD₂、ナイアシン等々体に良い栄養素がたくさん含まれていますが、特に食物繊維の一種のβ-グルカンは、免疫細胞のはたらきを活発にするとされ、免疫力を上げる効果が期待できます。

栽培技術の開発により、私たちは舞茸を

容易に購入できるようになりましたが、森にはまだまだ隠された“おいしい”きのこがあるかもしれません。SDGsの目標15.4に「2030年までに持続可能な開発に不可欠な便益をもたらす山地生態系の能力を強化するため、生物多様性を含む山地生態系の保全を確実に行う」という目標があります。“おいしい”きのこをこれからも頂くためにも、この目標を達成することがとても大切です。

当社では、「おいしいキノコを食べるために、山地生態系を保全したい」等、皆さんが取り組む環境への課題について、一緒に考え、対策をご提案させていただいておりますので、お気軽にご相談ください。



- “きのこ探りシリーズ②マイタケ（舞茸）”.あきた森づくり活動サポートセンター.<<http://www.forest-akita.jp/data/kinoko/maitake/maitake.html>>
- “健康コラム”.株式会社ユーグレナ.<<https://www.euglab.jp/column/nutrition/000524.html>>
- “食品成分データベース”.文部科学省.<<https://fooddb.mext.go.jp/>>
- “17の目標と食品産業とのつながり: 目標15に対する取組”.農林水産省.<https://www.maff.go.jp/j/shokusan/sdgs/goal_15.html#goal_top>
- “きのこの生態と豆知識”.農林水産省.<https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2110/spe1_01.html>