

風を感じて No. 300 R.I. 6月

入梅の候 あじさいの花が 色鮮やかな季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。編集 原誠一 文芸 6/1 TEL. FAX 0968-26-4339

苗箱の作業が無事終わり、いよいよ、稲の苗作りがスタートしました。

苗箱にモミ種を播く作業は、我が家だけでできるのですが、その後それを床に据える作業は、重労働なので、近くの方を手伝って頂き、できるだけ短時間で終わらせるようにしております。当日は強風が吹き荒れ、苗箱が吹き飛ばされるアクシデント



↑約1500枚の苗箱を据え付け



←一列の所に、残りの1500枚を据え付け

がありました。お陰様で無事終えることができました。苗箱を並べて置いた後は、その上にシートを被せ、これには①雨で種をはじき出さないようにする。

②カラスやスズメの害を防ぐ ③保温する。などの役目があります。苗がある程度上に伸びたら、このシートを取り取り、床に据えてから約35日間、苗を育てています。

早いもので、今月中旬ごろから、田んぼに水を入れ始め、そして、24日ごろから田植えが始まりました。

早いもので、今月中旬ごろから、田んぼに水を入れ始め、そして、24日ごろから田植えが始まりました。

麦 ハタカ麦は、5月10日から刈り取りが始まり、数日間刈り続け、その後もお天気が助けられて、もち麦も無事収穫できました。今年は、冬・春共に気温の高い日が多かったからでしょうか、麦の収穫時期がかなり早まり、小麦(中カ)も、5月中旬に全部刈り取ることができました。残りは、強力小麦と、そうめん用の小麦だけですよ。

例年では、「梅雨のはしり」といわれる長雨...そして梅雨入り...と、収穫できるのだから、と不安になり



ものが、今年は早目に収穫できて、安心です。←主人と息子がコンバイン2台で収穫し(左)、収穫後、種粒しぼり(右)

虫歯予防 --- 虫歯は、歯の表面にくっついた汚れの中の、ストレプトコッカス・ミュータンス菌などの虫歯の原因菌が、口の中に入ってくる糖をエネルギー源にして作る酸で、歯を溶かしてしまう病気です。唾液には、この酸化を押しとどめて、口内を虫歯になりにくい、中性に保つ働きがあります。しかし、唾液よりもこの原因菌の活力が勝り始めると、虫歯が進んでしまうこととなります。

甘味料の一種であるキシリトールは、虫歯の原因菌のエネルギー源にならず、歯を溶かしてしまう酸を発生させない他、原因菌が増えるのを抑え、歯の表面に、汚れを作らせない、といった働きをします。そのため、口の中は、中性になり、虫歯になりにくい環境が保たれます。

農作物にも広く含まれているこのキシリトールは、「いちご」に最も多く含まれているようです。他にもカリフラワーやホウレンソウ、タマネギなど、キシリトールを含む野菜はあります。いちごが「断つ」だそうです。

又、キシリトールと同じ糖アルコールの仲間のソルビトールも、虫歯の予防効果がみられます。ソルビトールは、バラ科の果物のりんごや、日本梨などに多く、かじる時に歯とこすり、汚れが落ちるのも、虫歯予防になると考えられます。

その他、緑茶にはフッ素が多く含まれ、虫歯になりかけた歯を救う効果が、広く知られています。「食後にいちごやりんご、日本梨などをデザートとして食べて、緑茶を飲み、仕上げにしっかり歯を磨く」...組み合わせることで、虫歯予防の効果は高まりますよ！

5月5日の田植えのイベントには、約100名の参加がありました。当日は、お天気もよく、暑い位でしたが、小さい子供さんにも一生懸命、田植えをやらせてあげました。(あーい!) そして、藤田まみさんのやさしい歌声に癒されました。会場の準備、食事の準備を手伝って下さった方々、参加して下さった方々のお陰で、大きな

イベントを無事、終えることができました。(心より感謝です。9月の稲刈りにもぜひ御参加下さい。

