

風を感じて No. 302

R.I. 8月

最高気温が毎日更新されるこのごろ、
皆様いかがお過ごしでしょうか。

編集 原誠一 文代

8/5 TEL/FAX
0968-26-4339

第27回 収穫祭(稻刈り)の御案内

日時 9月22日(日)

場所 菊池市七城町龜尾字前川「原農場」

9:00～受け付け

参加費 大人 小中高校生 幼児

10:00～稻刈り開始

2000円 500円 無料

12:00～バーベキュー

豚肉・野菜・魚のバーベキュー・手造りワイン・

お楽しみ抽選会

無農薬米おにぎり・煮しめ・漬物・焼きそば・

14:00～閉会

サラダ・デザート・生ビールなど

お皿とお箸は各自

御用意下さい。ゴミを出さないよう、使い捨てではないものを御持参下さい。

車は、我が家の中の農道に駐車して下さい。水車公園周辺には駐車止め

せんさく。そして絶対に、飲酒運転にならないようお願いします。

カマは、ある程度用意しております。卓球は各自用意して頂き、ケガのないよう

お願いします。多少の雨でも行います。参加される方は、9月21日までに

TEL 0968-26-4339
参加人数をお知らせ下さい。

→右側が、5月に手植えをして頂いた稻です。

こんなに生長しています。

左側は、6月末に田植えした稻です。

(稻)…梅雨明けが遅く、田植が終わって後も、毎日のように雨が降り、気温も

低かったので、稻は、ヒヨロヒヨロッとして姿でした。梅雨明け後は、

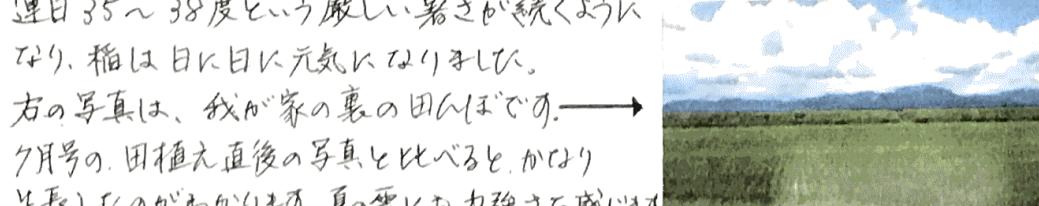
連日35～38度という厳しい暑さが続くよう

なり、稻は日に日に元気になりました。

右の写真は、我が家の中の田んぼでのり。→

今月号の、田植え直後の写真と比べると、かなり

生長したのがわかります。夏の雲にも力強さを感じます。



豚肉で夏バテを吹き飛ばそう 食肉は、ビタミン類を多く含んでいます。豚肉は、特にビタミンB1が豊富です。部位ごとでは、ヒレやモモが特に多いです。このビタミンB1は、糖質の吸収分解を助ける酵素の役割を果たしています。この吸収分解ができないと、疲労物質が蓄積してしまいます。脳細胞や神経細胞は、アドrenalineからエネルギー源にしているので、吸収分解を助けるために、多くのビタミンB1が必要になります。

筋肉を動かす時は、グリコーゲンというアドrenalineから作られるエネルギーを使うので、ここでも吸収分解を助けるビタミンB1が必要になります。被災回復に、ビタミンB1を欠かせないのはこのためです。

ビタミンB1は、又カ、胚芽米、豆、芋にも比較的多く含まれていますが、調理が面倒になります。量を多くとらなければいけなかつたりします。その点、豚肉は調理しやすく手軽に摂取できます。

「1日に、豚肉120g食べれば、一日の必要量を満たす」といわれていますが、夏バテ防止のために多いにとりたいものです。

鉄分に関しては、豚のレバーが断然多く、豚肉の各部位をはじめ、牛や鶏の部位・内臓に比べても特に多いです。

子供や若い女性の貧血が問題になっていましたが、その原因の一つが鉄分欠乏です。肉に含まれる鉄は、植物性食品のものより、吸収率が高いため、貧血防止には、豚レバーが効果的です。

梅雨明け後は、体にこなれる程の猛暑が続いています。

料理の種類が多い豚肉を食べて、夏バテを吹き飛ばし、夏を元気に乗り切りましょう。

(大豆) 今月は雨が多く、週間天気予報でも、雨やくもりの日が先々まで続いているので、今年は大豆の種播きができるのだろうか、と心配しておる程でした。が、何とか種播きを終えることができ、お陰様で、きれいに芽を出してくれました。感謝です!

