

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 文化
8/5 TEL. FAX
0968-26-4339

第27回 収穫祭(稲刈り)の御案内

日時	9月22日(日)	場所	菊池市七城町亀尾字前川「原農場」
9:00~受け付け		参加費	大人 2000円 小・中・高校生 500円 幼児 無料
10:00~稲刈り開始			
12:00~バーベキュー			
お楽しみ抽選会			
14:00 閉会			

豚肉・野菜・魚のバーベキュー、手作りパン、無農薬米おにぎり、煮しめ、漬物、焼きそば、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、使い捨ててではないものを御持参下さい。

車は、我が家の裏の農道に駐車して下さい。水車公園周辺には駐車できません。そして、絶対に、飲酒運転にならないようお願い致します。

カマは、ある程度用意しております。軍手は各自、用意して頂き、ケガのないようお願い致します。少々の雨でも行います。参加される方は、9月21日お電話にて参加人数をお知らせ下さい。TEL. FAX 0968-26-4339



←右側が、5月に手植えをして頂いた稲です。こんなに生長しています。左側は、6月末に田植えした稲です。

梅雨明けが遅く、田植が終わった後も、毎日のように雨が降り、気温も低かったため、稲は、七ヨロヒヨロツとして姿でした。梅雨明け後は、連日35~38度という厳しい暑さが続くようになり、稲は日に日に元気になりました。

右の写真は、我が家の裏の田んぼです。→
7月号の田植え直後の写真と比べると、かなり生長しているのがわかります。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、ヒレやももが特に多いです。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、ブドウ糖だけをエネルギー源にしているため、吸収分解を助けるために、多くのビタミンB1が必要となります。筋肉を動かす時は、グリコーゲンというブドウ糖から作られるエネルギーを使うので、ここの吸収分解を助けるビタミンB1が必要となります。疲労回復に、ビタミンB1が欠かせないのはこのためです。

ビタミンB1は、又かや胚芽米、豆、芋にも比較的多く含まれていますが、調理が面倒だったり、量を多くとらなければいけないから取りづらい。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」といわれているので、夏バテ防止のために多いに摂りたいものです。

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すが、その原因の一つが鉄分不足です。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、体に沁み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 7月は雨が多く、週間天気予報でも、雨やくりの日が先々まで続いています。今年は大豆の種播きができるのだろうか、と心配している程でした。が、何とか種播きを終わることができ、お陰様で、きれいに芽を出してくれました。感謝です。

