

風を感じて No. 313 R2. 7月

今年も、はや半年が過ぎました。
皆様がいかにお過ごしでしょうか。



編集 原誠一 文芸
7/14 TEL. FAX
0968-26-4339

★ 7月3日に田植えが無事終わりました。☆☆田植え中は、34度まで気温が上がったり、雨の日も多くて、かなりおし暑かったです。日々に疲れもたまっていきましたが、代かき、苗運び、田植え...とそれぞれが頑張ってお陰で、無事に終了し、ホッとしています。5月の麦刈りから、7月上旬に田植えを終えるまで、おつと忙しい日々が続いていましたが、ようやく一段落です。無事に終わられたことに、じから感謝したいです。



→ 6月中旬に、代かきを始めたころの写真です。主人が乗ったトラクターの後ろを、シラサギたちがおつとついて来ている。代かきによって餌となる虫が出てくるのを知っているでしょう。この光景は、代かきが終わるまで続きました。忙しい中でも、のどかさがあり、思わぬ笑顔になりました。

★ 豪雨災害... 田植えを終えた翌日、県の南部で甚大な被害が出てしまいました。あまりのひどさに言葉を失いました。本当にじが痛みます。今度は県の北部に住む私たちの所も、夜、バケツをひっくり返すようなとしゃ降りかよ〜4時間、続き「近くの川が溢れかえるのでは...」と、恐怖を感じたこともありました。幸い、ここ菊池市に被害は出ておりません。今回、たくさんの方が私たちのことを心配して下さい。本当にありがとうございます。じよりお礼申し上げます。

気温、湿度共に高くなり、米の保管が難しい季節を迎えています。冷蔵庫に入れるのが一番ですが、紙袋のままでは、庫内のおいが米に移る可能性がありますので、タッパーやペットボトルに米を入れて冷蔵庫へ...というのがベストです。ただ、全量を冷蔵庫へ...というのは無理だと思われ、ので、可能なだけ、タッパーやペットボトルに入れて冷蔵庫で保管し、入りきりかたのお米から先に使うようにして頂くと、最後までおいしく食べて頂けるかと思えます。お米も生鮮食品同様の(じ配り)をお願いいたします。

酢 — 酸っぱさがパワーの源 —

酢は昔から疲労回復によい。とこれ、「疲れの時には酢が効く」といわれていた。体の疲れは、エネルギー不足が大きな原因です。酸っぱさのもとである酢酸には、素早くエネルギーに変わる性質があります。特に、糖分と一緒にとると、酢酸が先にエネルギーになるため、その分、糖の代謝に余裕ができます。あると、糖分は、体の貯蔵エネルギーであるグリコーゲンに変化し、エネルギー不足が解消されます。酢そのもののエネルギー量は少ないので、グリコーゲンの補充を手助けするので、疲れが取れる、という仕組みです。又、疲労の原因となる乳酸も抑えるので、肉体労働やスポーツの後、うってつけです。エネルギーが必要な朝にもぴったりの酢。

高血圧や冷え性改善の味方でもあります。酢酸の起こす反応によって、アテリンという物質が作られ、血管を広げて血流をよくするからです。血圧が高めの方が毎日大さじ1杯以上の酢を飲むと、1〜2か月で血圧が下がる、といわれています。正常血圧の人に変化はありませんが、飲む習慣をつけておくと、高血圧予防になります。

食欲がない時でも、酢の物なら食べられる、ということはありません。さわやかな香りと酸味が食欲中枢を刺激するためです。酢を口に入ると唾液の量が増えるだけでなく、たんぱく質を分解するアミラーゼも増えて、消化吸収を助けられます。

「酢」には機能性がいっぱいあります。さっぱりとしたものが食べにくい夏は、酢を大いに活用したいものです。

★ 大豆... 本来はじら、7月のお盆前までに種子播きを終えているところですが、7月に入ってからおつと雨の日が続く、しかも雨量がものすごく多いため、畑にも水がたまり、土が乾く間がありません。種子播きの時期が遅れると、収量にも影響はくると思われますが、この雨続きではどうしようもありません。晴れる日を待つだけです。



つばめが家の裏や納屋に、計、5コの巣を作りしました。卵が落ちたり、ヒナの時に死んだり...お目にしました。このヒナたちは元気に巣立っています。毎日目を細めて見ていたのですが、みんな巣立ってしまい淋しくなりました...