

風を感じて No. 319

R3. 1月

年末から格別の寒さに見舞われていますが、

皆様いかがお過ごしでしょうか。

(麦) 昨年、11月下旬から種播きを始め、12月に入ると順次発芽してきました。ただ、12月に入ってからは寒さが厳しくなり、麦の生長が鈍くなっています。又、寒さに加えて雨もほとんど降らないため、雑草の生長が抑えられており、この点は助かっています。この寒波が抜けたら、麦踏みを再開し、雑草の生え具合を見ながら、雑草を抑えるための中耕を始めたいと思います。



→ 厳しい寒さ続きのため、例年の同じ時期よりも小さいです。これからどのように生長していくのかを楽しみにしながら、見守っていきたいと思います。
寒いけど頑張れ！

(雪) “今年の冬は寒さが厳しい”という予報通り、本当に寒い日が多く、暖かいといわれる熊本でも、雪積となる日が何日もありました。朝方、マイナス6~7度まで下がって時に屋外の水道管が破裂したり、日中も2~3度位にしか上がりません(?)、例年にはない寒さに耐える日々です。まだこれからも寒い日が続くかもしれませんので、皆様どうぞお体に気をつけてお過ごし下さい。



→、熊本県は南北に長いので、南部と北部では天気の違いがあるのです。この日は、県内全域が、朝・昼夜すべて雪のマーク！滅多にならないことです。(新聞の“今日の天気”的なコーナーより)

年明けの、親せきの集まりは、コロナ感染を避けるために中止し、年始客もなく出かけることもなく、自宅でソリで過ごして、ドラマやコンサートのDVD、ブルーレイを観て、感動したり、元気をもらったり…。レガリと充電できて、三が日でした。

ナメコ --- ナメコのぬめりは、ムチンという粘性物質で、くんばく質と糖類が結合したもので、他にも、オクラやヤマイモ、サトイモ、ツルムラサキ、アシバなど、ぬるぬるした食料に含まれています。

ムチンは、消化器官などの粘膜にくっついて、潤す働きをします。胃壁を保護して、胃かいようや胃炎などを防ぎ、くんばく質の吸収も良くします。

そして、最近注目されているのが、血流の改善効果です。血液の流れのスピードが落ちると、様々な病気の原因になります。が、ナメコを食べれば、どうぞうの血液をさらさらにしてくれる…という訳です。

ナメコ、アーナシジ、エノキタケを毎日5g、1週間食べ続け、血液の流れの速さを調べたところ、血流速度は食べる前の1.5倍になっていて、という研究結果もあります。そして、その3種類の中では、ナメコのさらさら効果が最も高かったそうです。

ナメコは柄を切り、バラバラの形で出荷するのがほとんどです。まだ原木栽培中で、量が少なかったころ、缶詰で出荷していましたが、その後を受継いでいるからです。かさや聞く前の“フボミ”の状態で小粒で収穫します。

1960年代に入り、菌床栽培が広かり、大量生産できるようになって、生鮮出荷が始まりました。しいひげの柄は硬いですが、ナメコの柄はおいしく食べられるので、株ごと収穫して形でも出回っています。

荒れた胃壁にやさしく働きかける、ナメコのぬるぬる、ねばねば…。ナメコを食べて、この冬を元気に乗り切りましょう

コロナウイルスの感染拡大が止まりません。熊本でもあちこちでクラスターが発生し、終わりが全く見えない状況です。朝から晩まで暗いニュースばかりで気が滅入ります。こんな時は、少しでも嬉しいこと、楽しいことを見つけて、気持ちが落ち込まないようにしてください。日々、きちんとして生活を送ることで、自身の健康を保ち、免疫力を落とさなく乗り越えていきましょう。

まだ不自由な生活が続くと思われます。

ぜひ元気にお暮らし下さい。

今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

