

風を感じて No.315

No.315

R2.9月

まだまだ炎暑続きの毎日…秋が恋しい今日このごろです。編集原誠一、文化皆様いかがお過ごでしょうか。

9/1 TEL 0968-26-4339

info@haranoyujo.com

(稿)…8月20日ごろから穂が出始め、同時に花の時期を迎えて。10日間ほどでほぼお掃いまでした。



上の絵のように、まずもみが2つにわれ、中からおしべが飛び出します。おしべの頭から花粉が散り、風に飛ばされてめしべの先へと、花粉が終わります。花粉を終えひ花はすぐに閉じてしまい、もう二度と聞くことはありません。又、稻の花は必ず穂の方から下へと順に咲き、6～7日かかる咲き終わります。

上の写真で、小さな白い花のようになっているのが「受粉して後のおしべ」です。「受粉」という大切なこの時期に、長雨や強風に遭うこともありませんでしまっておりません。

これから台風シーズンに入りますが、何事もなく、無事に収穫の秋を迎えるようじから願っています。＊新米をお届けできるのは、10月中旬以降になります。

思い事。もうしばらくお待ち下さい。

(大)豆も、花の時期を迎えてます。昨年はこの時期に思われぬ長雨となり、果して受粉するのだろうか…と心配でしたを思い出します。何とか虫を防ぐくれました。粒が小さくかなりの減収でした。

今年は…逆に、雨が降らないために生長が抑えられてしまっています。又、気温35～38度という高温続きで土はカラカラに乾いています。毎年気候が違う中で作物を育していく難しさを感じているところです。そんな中、頑張っている大豆はすごいと思います！



肥満予防にトウガラシ

体内にためたカロリーをいつまでも消費しない肥満の原因になります。消化しきれない余分なカロリーが皮下脂肪として体内に蓄積されるからです。今年は「コロナ太り」という言葉がよく聞かれます。『これ以上太りたくない…』そんな思いを応援してくれるのがトウガラシです。体脂肪を早く燃焼させてくれる辛み成分を含むトウガラシのダイエット効果が注目されています。

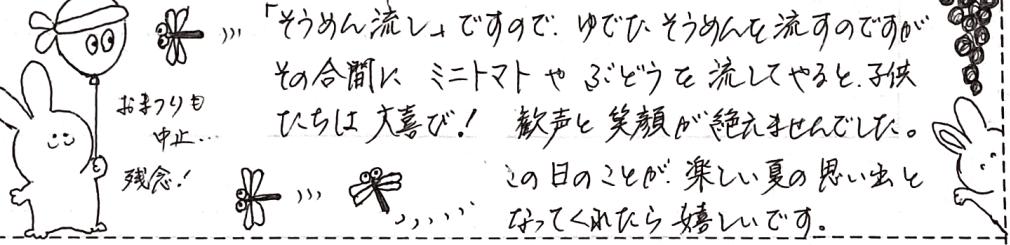
トウガラシは、食欲増進、健胃、疲労回復、発汗、血行促進の効果があります。食べると体が温まるので、冷えが原因の肩こりや腰痛の解消にも利用されます。又、炭水化物をエネルギーに転換するのに不可欠なビタミンB1も含んでいますので体内のエネルギー代謝を高めやすい野菜なのです。

トウガラシに含まれる辛み成分のカプサイシンは舌や胃を刺激して食欲を増しますが、一方で中枢神経を刺激してアドレナリンの分泌を促し、エネルギー代謝を盛んにします。コレステロールなどの体脂肪の分解を促進し、運動で脂肪を燃やすのと同じような刺激を与えてくれるので、効率的なダイエット効果が期待できます。

しかし、ダイエットの最終目標は、一時的にやせることではなく、適切な体重をずっと維持することです。食生活を工夫すると共に、誰でも簡単にできる運動を併せて行い、肥満を予防しましょう。

コロナ禍の中、孫たちちは短い夏休みを終え、気温がまだ37度まで上がるような猛暑の中で、学校・保育園が始まりました。これまでのような夏休みの楽しみはすべて中止になってしまい、あえて出かけはかない…。

そこで、思い出作りを、と、そうめん流しとバーベキューをしました。山から竹を切ってきて、半分に割り、節を取って「そうめん流し用の竹」を作り、別の竹では、竹の節を利用して「器」を作りました。



「そうめん流し」での遊びで、ゆでひそめんを流すのですが、その合間にミニトマトやぶどうを流してみると、子供たちには大喜び！歓声と笑顔が絶えませんでした。

この日のことが、楽しい夏の思い出となりました。