

風を感じて No.321

早春の候、寒さもだいぶ緩んできました。

皆様いかがお過ごしでしょうか。

編集 原 誠一、文化

3/1 TEL 0968-26-4339
info@haranoujyo.com



麦 培土をして1時の写真です。培土することによって雑草を抑えることができます。それだけではなく、溝を掘ることで、雨水が外へ流れやすくなるので、地表面を早く乾かすことができます。麦は湿害に遭いやさしいため、滞水が長くなると、根腐れを起こしてしまいます。排水を良くすることもとても大切です。



麦踏みも機械で行います。3月に入ると気温も上がります。すると麦は上へと生長し始め、株もとにには穂の赤ちゃんができてきます。そうなると麦踏みをすることはできません。作業できるのも、あとわずかな期間だけです。

雪 2月に寒波が来た時、数センチの積雪になりました。温暖化の影響からか、ここ数年、雪は降っても、積まることは珍しくなりました。だから、この数センチの積雪でも「ワーッ」と歓声を上げてしましました。



ウド 春の訪れを感じさせてくれる「ウド」は、日本が原産です。古くから利尿や鎮痛など、薬草としても親しまれてきました。抗酸化物質のクロロゲン酸は、特に、緑色の部分に多く含まれています。更にクロロゲン酸は、熱に強く、調理の際に大きく失われることはほとんどありません。生では食べにくい緑の部分も、天ぷらにして、くせが抜けておいしく食べられます。さあやかな苦みを楽しめよう。



体温を上げて健康になろう！ “体の冷えは万病の原因”といわれるように、体温が1度下がると、免疫力(病気を予防する力)は30%低下すると言われます。逆に、体温が1度上がり、免疫力は5倍から6倍も高くなり、絶大な健康効果があります。

お風呂や温泉などで芯から温めるのもいいのですが、その状態は長く続くなではあります。体が冷えると、また元の体温状態に戻ってしまいます。だから、体を常にベストの健康状態に保つためには、外から温めるだけではなく、常に体温の高い状態を保つことのできる体づくりをすることが重要です。

そのため最も良い方法は、「基礎代謝」を上げることです。

基礎代謝といふのは、何をせざつとしても、体が消費するエネルギーのことです。成人が1日に消費するエネルギー量は、2000キロカロリー前後ですが、この1日に必要とされるエネルギー量の60~70%が基礎代謝なのです。つまり私たちの体は、エネルギー量の大半を基礎代謝として消費しているのです。これは体温維持のために、基礎代謝の多くをつかっているということです。

基礎代謝は、同じ体重の場合でも、女性より男性の方がが多いといわれますが、この差は、男女の筋肉量の差です。筋肉量が多いと基礎代謝も多くなります。

私たちの体の中で、「熱=体温」を最も多く作り出しているのは筋肉です。つまり、筋肉を増やせば基礎代謝は自然と上かり、基礎代謝が上かれれば体温も自然と上がる、ということです。

筋肉を増やすと、体温が解消されるので、病気になるにくくなる。同時に、ストレスにも強くなり、細胞のひとつひとつが元気になり、肌も美しくなるそうです。

皆さん、体温を上げて、健康になりましょう！

日中は、随分と暖かくなり、堤防には、菜の花が咲き始めました。3月後半には、堤防一面が長い黄色の帶となることでしょう。あせ草の中に、てんとう虫も見つけました。チョウも舞っています。本格的な春に向かって季節が移っているのを感じます。近年の熊本は春を通り越して一気に初夏となってしまいますので、短い春を体中で感じながら過ごしやすいと思っています。

