

風を感じて No. 326 R3. 8月

連日の猛暑に、草木もぐっぴりしているようです。

編集 原 誠一、文代
7/28 数 0968-26-4339
info@haranoujiyo.com

皆様いかがお過ごしでしょうか。

★ 稲 ★ 6月26日に田植えをした田んぼ



です。約1か月経ち、あんまり小さくはなな
こまでになりません！ 今、少しもう分けつ、とし、
1株の本数が増えているところでは、

早いもので、8月末には、もう穂がはじめて

それまでの間、お日様の光をたっぷり浴びて、もっと本数を増やし、たくましく
生長して欲しいものです。



ジャンボタニシは、田んぼに生える小さな雑草を
食べてくれます。そのお陰で、除草剤を使わずに
済むのですが、数が多すぎると、稲も食べられて
しまいます。

ジャンボタニシの食害がひどい箇所には、田植え

終了後に、手植えをして補ったのですが、それもまた食べられて
しまい、スカスカになってしまいました。今年はそのような箇所がいつもより
多く、とても残念です。逆に、ジャンボタニシがいない田んぼには、雑草が
生えてきたので、除草機を使って手入れをしています。

田植えを終えてホッとしたのもつかの間、暑い中での作業がはつきり続いています。



★ 大豆 ★ 7月中旬に種播きを行い、お陰様
で、きれいな芽を出してあげました。播いた後の天気
次第では、播き直さなければいけないことも
ありますが、今年は、一斉に芽を出してくれ、ホッと
しているところでは、雑草も生えてきたので
中耕、培土で除草しています。

暑い中、みんな頑張っています

9/13/24



胃腸の調子、大丈夫ですか？

冷たい物の食べ過ぎや、飲み過ぎ、寝冷え
など、夏は胃腸の調子を崩しがちです。暑さで体力を消耗し、消化吸収が悪く
なっているので、どうしても下痢をしやすい状態になっています。

冷たい物を食べると、腸管が急激に刺激され、腸のぜん動運動が速まります。
すると、腸の内容物の輸送時間が短くなり、水分を吸収するのにも十分な時間が
かけられず、その結果、下痢を起してしまいます。

特にアルコールは、腸を刺激する働きがあり、冷たいビールは、腸の調子を
狂わせやすいです。冷たいビールと油っこい料理との組み合わせは、
注意が必要です。

下痢をすると、トイレに行く回数が増えるので、水分を控える人がいますが、これは
大きな間違いです。下痢をしている時こそ、しっかり水分を取りましょう。

通常、大人で1回100~200gといわれる排便量が、下痢だと100g以下となり
体内からはかなりの水分が奪われている。特に子供やお年寄りには、脱水症
状を起しやすいので、十分な水分補給が欠かせません。なるべく、人肌に近い
温度で、腸への刺激の少ない飲み物を飲みましょう。

日本ではあまり知られていませんが、ドイツやフランスでは、下痢の症状を改善する
のに、ニンジンが一般的に使われています。特にドイツでは、子供の下痢には、
ニンジンをよく煮てペースト状にし、重湯を混ぜて食べさせると、経過がいいといわ
れてきました。ニンジンに含まれるでんぷんや糖などの炭水化物は、消化に
優れ、エネルギーの補給に効果があります。

又、ニンジンのオリゴ糖にも下痢の症状を改善する働きがあります。オリゴ糖と
聞くと、便秘を解消する働きがよく知られ、下痢にはよくないと思われがちですが、
オリゴ糖には、腸内細菌の活動を正常に整える働きがあるので、便秘や下痢で
崩れた腸内細菌のバランスを改善してくれます。

にべし、食べ過ぎは禁物です。なるべく油を使わず、薄味に仕上げるのが基本
です。スープや煮物にして食べるのが良さそうです。

冷たい物の飲み過ぎや食べ過ぎを避けると共に、

日ごろから、下痢をしないような食事や生活を心がけましょう。

