

風を感じて No.340

R4.10月

スポーツや行楽に絶好の季節となりました。
皆様いかがお過ごしでしょうか

編集 原、誠一 文化
9/30. TEL・FAX 0968-26-4339
info@haranoujyo.com

新米

もうすぐ稲刈りが始まります。新米は10月中旬ごろからです。もうしばらくお待ち下さい。

田んぼを縁取るようく彼岸花が咲いています。もう枯れていった所もたくさんあります。遅れて咲いた所はまだまだ咲いています。(9/29現在)濃い紫色をして「紫米」の穂も大変きれいです。一見、黒米のようですが「紫米」です。

数年前には、この穂がきれいな時期に、5~6株刈り取って跡がありましたが。生け花園として誰かが刈り取っていかれていましたね。独特の色をしてますので刈り取る気持ちもわかります。道路沿いに栽培し、通行する人にも楽しんでもらおうとうしています。

台風14号は、熊本にとって最悪のコースとなる予想でしたので大変心配していましたが、当日、予想よりコースが変わったお陰でほとんど被害はありませんでした。以前、同じようなコースで、暴風による大きな被害を受けた経験がありますので、気が気ではありませんでした。稻や大豆が少々傾いた程度で済み本当にホッとしています。ただし、私たちは大丈夫でしたが、他県では大きな被害が出ていました。(心が痛みます)

お米は刈り取り寸前まであります。大豆も実が充実していく大切な時期です。米も大豆も無事に収穫できることをこれから願っています。



米

---日本が誇るヘルシー食品--- 私たちは、昼に活動し、夜は休む、という一定のリズムがあります。ですから、これに合わせて規則正しく食事をすることが大切です。朝食を食べないとエネルギーが少ないので、脳の活動も低下してしまいます。

なぜかとすると、私たちが利用するエネルギーは、ご飯でのんびんを消化してブドウ糖として利用しています。特に脳や神経系はブドウ糖だけをエネルギー源としており、代わりに脂肪をエネルギー源とすることができません。ところが糖質は体内には、わずか300gほどしか蓄えられないのに、常に供給することが必要です。ですから、脳を自覚させると朝食が欠かせないので、

ご飯は、ひと口食べたら15~20回かぶと、消化しやすくなつて、胃や腸への負担が軽くなります。またよくかむと食欲が自然に調節されて、食べ過ぎを防ぐことができます。これが「粒」食であるご飯の素晴らしいところです。

米の成分(精米100g当たり)

成分	含まれる量(g)	主な働き
炭水化物	77.1	エネルギー(熱や力)のもとになる
ひんぱく質	6.1	体をつくる
脂肪	0.9	エネルギー(熱や力)のもとになる
無機質、ビタミン等	0.4	体調を整える
水分	15.5	

米に最も多く含まれている成分は炭水化物(糖質)で、77%にもなります。炭水化物は、熱や力になる源で、脳の働きを

活性化する働きがあります。私たちが食事から得ているエネルギー源は約6割が炭水化物です。一方、体の中の糖質は、体重の1%以下しかありません。つまり、炭水化物は体の中で分解されて、力や熱となって利用されています。

腹もち抜群、太る心配無用のお米、「おかわり!」



9月上旬の写真です。クモの糸が朝露でキラキラ輝いています。このように、田んぼには、クモやカエル、アメンボ、トンボ、そして名前を知らないたくさんの生き物がいます。それらは田んぼの中で共存しています。このキラキラ輝く光景を見て、田んぼは稻だけが育つ場所ではない、ということを改めて思いました。