

風を感じて No. 333

R4. 3月

春光うらかなこのごろ。(い)が(な)ごみます。
皆様いかがお過ごしでしょうか。

編集 原 誠一、文代
3/7 TEL FAX 0968-26-4339
info@haranoujo.com

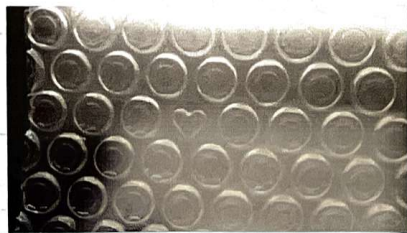


①は、11月下旬に種を播き、1週間ほどで芽を出し、その後も順調な成育の良い麦畑です。すべての麦畑がこうあって欲しいところですが、そうはいきません。

②は、2月に入って播き直しをした麦畑です。①と同じように種を播いたのですが、発芽率も生育も悪く、「播き直した方がいいのかなあ…」と随分悩みながらも、12月、1月と

様子を見てきました。それでも良くなることはありませんでしたので、思いきって播き直しをしました。2月は気温がかなり低かったので、ようやくこの位になってこのごろです。今回、播き直しをした畑が何枚かあります。こんな遅く種を播いたのは初めてです。収穫時期も、普通より遅れることになると思われながらも、無事に収穫できるよう育てたいものです。3月に入り、気温も上がってきたので、これから生育に期待しています！

右下の写真は、荷造り用のフチフチです。先日、発送のために、フチフチを使っていたら、なんとハート型があるのを見つけました。意図的にハート型を入れて製造されたのでしょうか…。ひと巻きの中、この1コだけなのでしょうか…。何年も使ってきたのに、今回初めてハート型に出会いました。思わぬ発見にウキウキ、ワクワクしながら作業をしました。これからこのフチフチを使用する際、ハート型があるかどうかを確認する楽しみが増え、これまたウキウキワクワクしているところです。



ヨーグルト …… ヨーグルトの最大の特徴は、生きて乳酸菌の力です。おなかの調子を整えたり、体の免疫力を高めたりと、人の体にプラスになる様々な働きがあります。その乳酸菌には多くの種類があり、それぞれに働きや能力が異なります。血液中のコレステロール値を低下させる効果を持つ菌、便秘や下痢を防ぐ効果がある菌、固めのヨーグルトを作るのに適した菌など様々です。

ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させて作り出すので、牛乳に含まれる栄養成分を豊富に引き継いでいます。筋肉や臓器の成分となるたんぱく質や、骨の材料になるカルシウムが代表格です。

又、おなかの調子を整えたり、腸内で有害物質を作り出す悪玉菌を抑えたりと腸内環境を守るには、強い存在です。たんぱく質の一部を分解し、カルシウムが体内に吸収されるのを助ける働きもあります。

最近よく耳にする「プロバイオティクス」は、「口から摂取され、人の腸内細菌のバランスを良くする働きを持ち、人体に良い影響を与える生きて微生物」という意味。乳酸菌は、まさにプロバイオティクスです。ヨーグルトの乳酸菌のほとんどは、生きて腸内に届くことで、様々な働きをしてくれます。

人によって牛乳を飲むと、おなかがごろごろする人もヨーグルトなら安心です。乳酸菌による発酵で、乳糖の一部が分解されているからです。しかも、乳酸菌は、消化・吸収も助けるので、乳幼児や高齢者など、消化吸収が弱い人でも心配せずに食べることができます。

日ごろから進んで食事に取り入れ、腸を整えて免疫力を強化しましょう！

朝方は、まだ霜の降りる寒さですが、3月入ってから、ようやく暖かくなってきました。桜の開花予報も出るようになり、春を感じています。心弾むこの時期に、他国では、悲しい出来事が起り、(い)が痛みます。一日も早く平和が訪れるよう、(い)から願っています。

花どきの習いで、気候も不順になりがちです。どうぞお体大切に過ごして下さい。

