

スサの色 あしたば 悠々倶楽部 通信

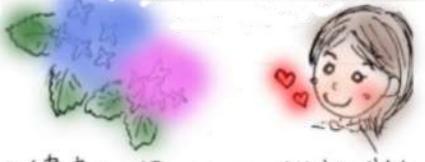
2023. 6 月号 No.36



雨の季節の到来ですね。篠山の田んぼには水が張られ、9日が水面に映る景色は毎年息をのむ美しいです。雨が続くと気分もジメジメしてしまいますが、ぐんぐんと伸びてゆく稲の生育を楽しみながら過ごしていきたいものです。何事も、どの部分に着目するかで世界はまるで変わって見えるのだと思う毎日です。



多様な食事、多様な食物繊維



腸内環境を普段からいかに整えるか...それは私たちの体と心とを健康に保つための秘訣です。最先端の研究で腸内環境、腸内細菌の状態が、心の状態を決め、腸脳相関、さらにはさまざまな病気にもかかわっていることが分かってきています。

今号では、「すごい腸とぜんぜんな脳 (内藤裕二著)」を参考に、多様な食物繊維摂取の大切さと腸内環境の重要性についてご紹介いたします。

★ **幸せホルモン「セロトニン」の9割は腸で作られています!!**
 食事から摂取した必須アミノ酸から腸内細菌の働きでセロトニンのモトが作られます。それが脳に届くとセロトニンとなり、リラックス効果や幸福感などの感情を発生させるのです。腸内環境が良いと十分な量のモトが脳へ送られます。腸内環境が悪くなると、私たちの気分や行動にも大きな影響がでてしまうようです。



★ **腸内環境を良くする食事とは!?**
 腸内環境にとって食物繊維の摂取が重要であることは皆さんもご存知です。ゴングやワカメなどの海藻類、大麦や内豆などの水溶性食物繊維が多い食品と摂取するこぼ認知症リスクを減らすことも分かってきています。他にも、アボカド、ベリー、オーツ麦、ライ麦、レス豆、アーモンド、ひよこ豆、オーツ麦、ホップコーン、チアシード、大麦...など身近な食品から食物繊維を積極的に摂取していきましょう。

★ **多様な食事と、多様な食物繊維、多様な腸内細菌叢へ!!**
 個々の腸内細菌叢によって、効果のある食物繊維が異なることもあるようです。多様な食事とこれらは、多様な腸内細菌が生息し、腸内環境が良好に保たれるというように、多様な腸内細菌叢が健康長寿につながる可能性が指摘されています。健康長寿を予測する特定の腸内細菌が存在するのではなく、多様性で豊かな腸内細菌叢のバランスが大切なのではないかと言われています。

じいじ畑なし

★ 先日はスサの色の畑N地に明日葉の苗を100株ほど定植しました。大雨が降った後だったので、土が水が溜まっているはずだ、と思って行ったのですが、なぜか明日葉を植える畝の谷には水が全く溜まっていなかったのです。排水もしていない谷に、水が溜まっていなかったことにびっくりしました。なんだか急に水はけが改善したようで不思議な気がします。

★ 2号地も11月にお返しするので、梅雨時きのニンジンや9月から植える作物はN地に作り、その準備もしてはいけません。N地を購入した時点では、1号地、2号地返還の話はなかったため、果樹を植えた後、他は1~2年はカバーフロップを植えて、のんびりと土壌微生物を豊かに育てるつもりでした。それで多少は水はけが良くなるかと期待していたのですが、特に何もしていないのに水はけが良くなっているように感じ、ありがたいことです。

★ N地はこれから、草を自走式の草刈機で刈り取り、粉砕して、多少の肥料をまいてからセスパニアというカバーフロップの種を蒔きます。

★ また小麦の刈り取り、脱穀の時には援農おねがいすることになると思います。小麦の刈り取りは、梅雨の時期にかかるので、日にちの設定があらかじめ決まっていますが、日にちが揃えばよくおねがいしますね。

スサの色のブログ、はじまっています

「サ」食物繊維のサイトから、「スサの色」のブログを読むことができます。畑の様子も写真で紹介しています。さらに「スサの色」での暮らしについても先日は自家製蕎麦粉を使い、作ったガレットの写真ものせています。これからドドンブログを充実させていきますので、ぜひチェックして下さいね!!



また援農
 ようにお願いしますね

★ **お知らせ**
 ★ 土日は商品発送業務はお休みしております
 ★ ドライ内豆販売中です。
 ★ 3個以上商品お買上げの方へ送料調整かねてササのプレゼント中です。

「スサの色」の畑から、絹地、突んぼ、ストップエドムなど甘くておいしい無農薬野菜を収穫しました。ふんわりおいしいトマト...と勝手に食べています。畑は宝の山、自然の恵みとジジの目の畑仕事に感謝です。作成日: 5/5 作成者: 藍子

スサの色
 〒669-2346
 兵庫県丹波篠山市西岡屋491
 Tel: Fax: 079-506-2892
 E-mail: info@shokumotsuseni.com