

あしたは悠々倶楽部通信

8月号
NO. 62

暑中お見舞い申し上げます。この暑さは おかしい、と毎年のように口にいっています。クーラーもなく過ごせていた子ども時代の夏はどんなものだったのか、もう思い出すことも難しくなってきました。皆様、いかがおすごしですか？ 暑さにバテていませんか？ 食欲のない日は、「食物繊維スープ」を冷やして飲むのもオススメです。これさえ飲めば2品目の食物繊維、たっぷりな栄養を摂れるのですから、本当に優れモノですよ！！



発酵性食物繊維が注目されています

- 先日NHKの朝の番組で「腸活」の特集をしていました。最近「発酵性食物繊維」が注目されているそうです。発酵性食物繊維とは、腸内細菌によって発酵しやすい食物繊維のこと。
腸内環境を改善するのに活躍する善玉菌のエサになりやすく善玉菌の増殖を促すのがこの発酵性食物繊維です。
- 善玉菌は短鎖脂肪酸という物質を生み出し、私たちの健康をサポートしてくれます。短鎖脂肪酸を増やすと①免疫の暴走を抑えてアレルギーの改善 ②脂肪が燃えて痩せ体質 ③自立神経が整いストレスが減る ④疲れにくい体になる ⑤ほうれい線などのシワを薄くする などの効果があるそうです。
- では短鎖脂肪酸を増やすのに必要な発酵性食物繊維が多く含まれる食べ物は何でしょう。番組では発酵性食物繊維は主食で毎日継続的に摂ることがオススメだそうです。野菜や果物、豆類、海藻類は「不足」くらいで考えるのが良いとのこと。
- 番組で特におススメされていたのが、「もち麦」でしたよ！もち麦は「食物繊維スープ」にも入っている私たちもおススメの食材です。ごはんを炊くときに お好みで量のもち麦を混ぜると、ぷちぷちもちもち おいしくなりますよ。
- ほかに、ゴボウ、バナナ、あずき、長芋、押し麦など発酵性食物繊維の豊富な食材が紹介されていました。自分の健康のためという意識と、自分の体を作って支えてくれる腸内細菌叢に感謝を込めて、多種多様な食物繊維を積極的に摂っていきましょう！！

いい畑日記

7月10日 ミニトマト、中玉トマトは毎日たくさん収穫できています。トマトは赤くなった果実が雨に当たれば、ほぼ全部の皮がやぶれてしまいます。それもあってプロはハウス栽培、家庭菜園でも雨よけのビニールシート屋根を設置することが多くなってきました。実際には雨よけビニールをかけていても、雨にぬれるので、たいていは皮がやぶれてしまいます。

昨日はトマトの廃棄を覚悟して畑に行きました。ところがほぼ全部赤くなったトマトの皮がやぶれていないのです！これはちょっとした奇跡です！！

カボチャは日焼けで皮が傷んでいるものもあるけど、まだ早いですが日焼サカサカを収穫してしまいました。

トマトの皮が雨でやぶれなかったのは不思議ですが、日照りっつきでトマトの皮が剥がれていたからだと思います。トマトは直射日光を浴びすぎると、皮が剥がれるようです。皮がやぶれたトマトはちゃんと食べられないので、何かが辛い子の心からなにかいいものですね。

7月17日 昨日は畑に残っているジャガイモの収穫をしました（0地）。ジャガイモは早生の男爵イモはほぼ掘り終えていたのですが、少しだけ残っていました。掘ってみたらイモがめちゃくちゃ大きくなって、芽が少し出ているものがありました。掘りあくと高温で休眠状態がやぶれて、土中で発芽するようですが、まだ7月中旬ごろにびっくりしました。こんなことははじめてで、やはり今年の暑さは異状ですね。もう少ししたら、秋採りのキャベツやブロッコリーの播種、育苗の時期になります。秋採りのサインゲンも種蒔きします。

7月23日 昨日は黒枝豆の除草を済ませました。株元から伸びる草が伸びていたので、合計3日間・6時間ぐらいの手作業になりました。黒枝豆は、鹿の食害から回復しています。1地の作業を終えてから、隣の畑の畝と肩や谷の草がすごいので、種をつける前に、耕運機で谷を上げようとしたのですが、土がカチカチで耕運機がちゃんとかけられず、ちょっと大変でした。

おいせ お得セット「ギョーセット」のご注文まだまだお待ちしています。Tel・Fax・メールなどから直接ご注文ください。不明な点などはお問い合わせ下さい。

昔、あのごとき時代は、毎朝ラジオ体操があり、そのあとみんなで周囲のジョギングまでしていた記憶…。今ではちょっと考えられないほど、朝方なら涼しく、昼もせいぜい暑い程度で、のんびりしていました。なつかしい夏休みの思い出がたくさんあります。自分の子どもにも思い出をひとつひとつプレゼントしたい。8月です。

スサの色

〒669-2346
兵庫県丹波篠山市西岡屋491
Tel・Fax: 079-506-2892