

まだまだ夏の暑さ真盛りですね。先日テレビで「今年は10月くらいまで半袖の季節です」と聞いてびっくりしました！秋はおいしいものがたくさんいただける季節ですが、こう暑いと秋の味覚もバ配ですね。雨が降らないとバ配になり、次は雨が系統いてバ配になり、どうしてこう「ちょうど良く」とはいかないものかと... それでもすべての自然へ感謝の気持ちも忘れずにいようと思っています。



秋は腸を立て直す季節です

夏の間冷たいものをたくさん摂ったり、食欲が出なからたりして、消化器官が弱る方も多いのではないのでしょうか？秋は腸を立て直す季節です。よく「**食欲の秋**」と呼ばれるのも、夏の暑さによって弱っていた消化器官がだんだん正常に働きたし、**食欲が戻ってくる**ためだそうです。

さらに、気温が低くなっていくため、体温を維持しようとして基礎代謝量が高まり、その結果必要なエネルギー量がが増えて、それを補うためにも**食欲が増**してゆくのだそうです。

●季節の変わり目は自律神経が乱れることも多く、不調が表面化しやすい時期でもあります。この時期丁寧に腸内環境を良くして免疫力を上げておくと、寒い冬に体調を崩しにくくなるとも言われていますよ。ということで、**秋こそ腸内細菌叢の喜ぶ生活を目指していきましょう!!**

●オススメは「**食物繊維スーフ**」と「**スーパーフードパウダー**」です!! 「**食物繊維スーフ**」は21品目の食物繊維たっぷり野菜、きのこ、穀物、海藻をミックスしています。ポタージュスーフにしてゆっくり飲めば、冷えたお腹にやさしく栄養を届けられます。サツマイモやカボチャをベースにしたスーフなので、この時期の身体が喜ぶ味わいなこと間違いなし!

●さらに、もと栄養と食物繊維を摂りたいと思う方は「**スーパーフードパウダー**」を加えて下さいね。ビーツやウコン、キヌアセアミなど、世界的なスーパーフードをリッツミックスさせたパウダーなので、少し加えるだけでも多種多様な栄養と食物繊維を摂ることができますよ。これだけのスーパーフードを集めて、お値段**800円**、実はこれかなりお得な商品なんです! 冷えて弱った腸に、特別なケアのつもりで、ぜひ取り入れてみて下さいね!

左ページの
つぎページ

自律神経を整えたりストレスを緩和することも腸内環境改善にはとても大切なことです。そのためにはゆっくり湯船に浸かることも効果的とされています。

●この暑さで、夏の間は湯船に浸からない生活をされていた方も多いのでは? 秋の夜長のお風呂タイムには「明日葉の湯」の入浴剤がオススメです!! 疲労回復しながら自律神経も整えてゆったりと身体もほぐれますよ。淡い明日葉の香りと彩りをお楽しみください。

じいじ畑日記

8月3日 雨を期待して、今日は桜の畑にニンジンや秋採りトウモロコシなどの種を蒔いておこうか、それともお休みにしてしまおうか...という感じです。ニンジンは今月半ば頃までにかなりたくさん蒔くつもりで、今日はせいせい60本ぶんくらいの種を蒔きます。秋採りトウモロコシはできるか/分からないうし、やはり50本くらいです。

今年はカボチャの出来が悪かったので、秋採りカボチャの育苗をしています。ジューパーポットといって、ポットごと植えるポットで育苗しています。これは1地に植える予定です。金時種は1地の畑のイチゴの後作で、これももうすぐ種蒔きします。作業の予定は相変わらず詰まっていますが、気持ちはずいぶん楽になっていますよ。

8月9日 篠山の今朝の外気温は22度前後で涼しいです。今日は家について、フロコリーなどの種を蒔きます。早採りのフロコリーやキャベツの種は蒔いているので、それの仮植もしておきます。

昨日は畑に出ましたから、サツマイモもナスもキュウリも生きかえっていました。ニンジンの種もちよとだけ蒔いてきました。

8月22日 16時頃から畑に出たのですが、すぐにちよと気持ち悪くなって早々に引き上げてきました。気が大きいですね。ビニールネットが絡みついた自走式草刈りを軽トラに積んで持ち帰り、荷台で横転させてビニールネットを取り除きました。思ったよりも簡単に除去できて、ラッキーでした! 来週は気合を入れ直して畑作業していきます(ほんとかいやあ?)

明日葉だんごでお月見を

だんご粉(250g)と明日葉粉末(大1~2)を混ぜて、水(200cc)を少しづつ加える。

力を込めてコネコネ。耳にふくらみのやわらかさになったら小さく丸めて、沸騰したお湯の中へ。3分ほどゆで、冷水にヒリ、冷ましてできあがり! お好みできなこやあんこを添えてめしあがれ~

こちらの「明日葉だんご」のレシピ、2020年発行の「あしたは悠々倶楽部通信」No.63から拝借して再掲載しました。お月見の通信をよみかえしてると、文字が今より大きくて読みやすい!! ということに気がついたヨ。なるべく大きく丁寧に書くぞ、努めますね。

作成日 2023.8.27. 作成者 藍子

9月になったら
どこかへゆっくり
おでかけしたいと思っ
じいじです



スサの邑

〒669-2346 兵庫県丹波篠山市
西岡屋 491

Tel・Fax
079-506-2892