



丹波篠山では稲刈りも終わり、黄金色のきれいな景色が一気になくなりました。次にもりもりと茂り出しているのは黒枝豆の畑です。10月の丹波篠山はこの黒枝豆を求めて観光客が押し寄せます。私も農家さんのお手伝いに参加しますよ。おれに出荷に使えない枝豆をたくさんいただくので、この時期私の主食は黒枝豆になります。ほくほくとしてとてもおいしいですよ。皆さんも機会があればご賞味くださいね！

《腸と森の「土」を育てる 桐村里紗著》をもう一度ご紹介します

数年前にこの通信で紹介した本ですが、あらためてご紹介しますね！！

★土壌に暮らす微生物が、食べ物と共に腸内に移住したものが腸内細菌の起源である、と著者である桐村さんは言っておられます。日々の食べ物が腸内の土づくりの材料になり、消化や腸内細菌による発酵を通じて栄養豊かな土になる、私たちは体の中で土を作っているのですね。

★3才から100才までの非常に健康とされる100人を対象とした腸内環境を調べる研究では、共通した特徴として「特定の善玉菌の種類が多いことではなく、腸内細菌の多様性が高い」ということだったそうです。多様な微生物が協力し合いながら暮らす腸内環境こそが健康であると言えるでしょう。

★食品添加物や食生活の乱れ、抗生物質の投与歴やストレスなど腸内微生物たちはあらゆるものに日々影響されています。身体は健康だけではありません。腸脳相関について、腸内細菌叢や腸は、私たちの潜在意識、「自分とは何か」という自己意識、感情や性格、意欲、意思決定にまで影響しています。

★最も効果的で、腸の土壌改良に最適なのは、多様性を維持し、短鎖脂肪酸を育む食事です。

…よりよい食事のポイント…

- 健康な土壌で育った農作物は多様な土壌菌を含んでいる！
- みそや塩こうじなど発酵調味料を活用し、納豆、味噌などもおすすめ！
- 食物繊維は最強のスーパーフード！野菜、海藻、豆類、雑穀類、キノコ類をもりもり食べる！
- 輸入小麦より国産小麦。小麦より米。無農薬、無化学肥料のものを選ぶ。

まとめ

知るだけでも偉大な一歩！

ベターな選択をつみかさねていきましょう！と桐村さん。

私たちの体は森であり、腸内環境は土である。

ふかふかでいきいきとした土を作ることが、森である自分の心身の健康につながります。できることから始めましょうね。

じいじ 畑ばなし

やはり今年の暑さは特別だったようです。定植したキャベツやブロッコリーがなんと全部枯れてしまいました。定植した後に一度雨が降ったし、その後も雨が降る予報だったから大丈夫だと思っていたけど、結局は何日も雨が降らず、相変わらずの異常高温で枯れてしまったみたいです。

今までならキャベツやブロッコリーは定植後に一度雨が降れば、それで活着していたのですが、とてもショックです。

八月に種を蒔いて、ポットに移植して、毎日水やりもして育てた苗たちで、がっかりしたというか、申し訳ない気持ちになりました。

今年はニンジンも播種後の水やりが十分にできなくてほとんど発芽しなかった…ある程度の雨は降ったけど、やはり乾燥したようです。

少し時期は遅いけど、また蒔きなおしました。なんだかいろんな面で」と疲れが出たというか、気力が減退してしまっているのかもしれない。

抗がん剤の世界的権威が伝授！

「最強の野菜スーポ活用レシピ」から

超簡単！！「野菜スーポ」の作り方

作り方はとても簡単！季節の野菜を4〜6種類、切った野菜の3倍の分量の水と一緒に煮るだけ！30分ほどゆかり煮るか、ミキサーでポタージュにするか、野菜の細胞壁を壊して、有効成分をしっかり吸収しましょうね！味付けは好みで、タシや塩で、なるべく薄味にして野菜から出るうまみを味わって下さい。

体を元気にする×イカレスーポ、おうちでぜひ何度も作って下さいね。

みなさんの健康をねがっていますヨリ



スサの邑

〒669-2346 兵庫県丹波篠山市西国屋491

ごいわ・Fax: 079-506-2892

Eメール: info@shokumotsuseni.com

井

ようやく涼しくなってきました。

朝晩は急に冷え込みがすごいです。夏は暑くてよくおれたい日もあったけど、ヒリヒリとすくすくたくたくしています！！ 藍子 2025.9.30

井