

朝晩の冷え込みがぐと増してきましたね。あたたかい飲み物やお風呂タイムが恋しくなる季節です。最近では寝起きにお白湯を飲むようになりました。ホッとすると時です。さて、寒さとともに体も心も冬支度を始めています。バランスの崩れやすいこの時期、まずは「睡眠」に注目してませんか？

眠りの質を上げるカギは「腸」と「お風呂」！



- 漢方の専門家が「睡眠に勝る漢方薬も鍼灸も養生もない」とコメントしているのを読んでから、やはり睡眠、大事なのだと感じています。どうやらたより睡眠をとれるのでしょうか。そこにはやはり腸内環境が大切なようです。
- 腸は「第二の脳」と呼ばれ、心や睡眠のリズムを整えるセロトニンを作っています。幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンの9割は腸で作られているのですよ。そのセロトニンが夜には「睡眠ホルモン(メラトニン)」に代わり、私たちを自然な眠りに導いてくれます。腸内環境が乱れているとセロトニンがうまく作られず、心の安定や眠りのリズムが崩れやすくなってしまう。腸を元気に整えることは、良い眠りをつくる第一歩なんですね。
- お風呂タイムで副交感神経をオンにすることも大切です。ぬるめのお湯にゆっくり浸かると、体の深部体温をゆるやかに下げると、自然な眠気が訪れやすくなりますよ。さらにスサの邑の「明日葉の湯」を湯船にホトンと浮かべれば、疲労回復、腸や自律神経の働きもサポートします。これからの季節、「明日葉の湯」が毎日のお風呂タイムで活躍してくれますね！！
- さらに食事面では、朝ご飯をしっかりと食べる習慣をつけて一日のリズムを整えること。多種多様な食物繊維や発酵食品を積極的に摂って豊かで健やかな腸内環境を保つこと。寝る3時間前には食事を終えて胃腸をしっかりと休ませることも大事です。
- そしてラストは... 私にはできていないので「苦しいですが...」寝る前のスマホタイム、これはやめたほうが良いそうです!! 腸も脳も休める時間を確保してぐすり眠りましょう。
- 皆さん、腸内環境を整えてぐすり眠ってくださいね。そしてすっきり元氣回復して次の日を迎えられるように！！

10月5日 サツマイモ収穫が完了しました。いろんな事情で出来はイマイチでしたが、大小合わせてたぶん60kgぐらいの収穫です。

サツマイモ苗を植える場所が足りなかったため、半分ぐらいを2条植えにしたのですが、そこは小さな芋しか入らなくて大失敗でした。

1条植えの株にはまあまあの芋が入っていました。

サツマイモは貯蔵中に10度以下になると腐りやすいので、とりあえずはもみ殻と一緒に段ボール箱に入れて屋内で保管します。芋も作るそうですよ。

落花生はよく出来ていたのに、アライグマが何かを掘って、全部食べられてしまいました。ずいぶんなことをしてくれるものですが、今年は防護に手が回らなかったのが、仕方ありません。

ということで、サツマイモの畝にはエンドウ類の種を蒔いて、落花生の畝にはタネ芋の苗を植える予定です。

N地の畑は小豆と金時豆を収穫したら、マルチなどを片づけて、幅120センチの高畝を上げてもらいます。

来春までに畝上げしてもらうことになっています。できるだけ水捌けを良くして、周囲に電気柵を巡らせて、来春からはバレー転して不耕起栽培に挑み直すつもりです。

今年の冬はけっこう作業することになりますね。

O地の畑は抑制栽培のカボチャと秋ジャガイモとサヤインゲンを植えています。抑制栽培のカボチャは苗の定植がちょっと遅れたので、人間が食べられるぐらいに成熟しないかもしれません。

それでも鶏さんたちのおやつにはなりそうです。O地の畑には未練が残りますが、来春には返還するつもりです。

じいじ
から
一言

以前からお伝えしていることですが、今一度原点に立ち返って腸内細菌たちとの共生・土壌細菌たちとの共生・あらゆる生命たちとの共生の生きか・暮らし方に、みなさん立ち返ってほしいと思います。



スサの邑

〒669-2346 兵庫県 丹波篠山市 西岡屋491

Tel・Fax: 079-506-2892

E-mail: info@shokumotsuseni.com

「サ・食物繊維」www.shokumotsuseni.com

ぐすり朝までねおれた日の幸福感を大切にできるようになりました。でももしもよくねおれたらたとえ、朝起きて「あー!! よく寝た!!」と声に出すと良いそうです。頭が「あ、よく寝たんだ」とかんがえてくれるそうです。

おためし下さいいはい、ぐすりねて下さいね!!

2025.10.29.

藍子