スサの邑

あしたば悠々倶楽部通信

2023. 6月号 No.36

雨のしたたるアジサイ号

雨の季節の到来ですね。篠山の田んぼには水が張られ、夕日が水面に映る景色は毎年息をのむ美しさです。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ろうと思う毎日です。

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を健康に保つための秘訣ですね
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、「すごい腸とざんねんな脳（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って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ね。
腸内環境が良いと充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うご存知ですよね？コンブやワカメなどの海藻類、大麦や納豆などの水溶性食物繊維が多い食品を摂取することで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、アボガド、ベリー、ダークチョコレート、レンズ豆、アーモンド、ひよこ豆、オーツ麦、ポップコーン、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!

☆多様な食事で、多様な食物繊維、多様な腸内細菌叢へ!!

個々人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。多様な食事をとれば、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。

じいじ畑ばなし

☆先日はスサの邑の畑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きっと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、水が溜まっていない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、梅雨蒔きのニンジンや9月から植える作物はN地になり、その準備もしなくてはいけません。N地を購入した時点では、1号地、2号地の返還の話はなかったので、果樹を植えた後、他は1～2年はカバークロップを植えて、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バニアというカバーク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、日にちの設定がむつかしいのですが、日にちがあえばよろしくおねがいしますね。

スサの邑のブログ、はじまっています

「ザ・食物繊維」のサイトから、「スサの邑」のブログを読むことができますよ。
畑の様子は写真で分かりやすく紹介しています。
さらに「スサの邑」での暮らしについても。先日は自家製蕎麦粉を使って作ったガレットの写真ものせていますよ。これからもドン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!!

おしらせ

- ☆土日は商品発送業務はお休みしております
- ☆ドライ納豆販売中です。
- ☆3個以上商品お買い上げの方へ送料調整かねてサンプルプレゼント中です。

「スサの邑」の畑から、絹さや、実えんどう、スナップエンドウなど甘くておいしい無農薬野菜をたくさんもらいました。なんておいしいんだろう…と感動して食べています。畑は宝の山、自然の恵みとジイジの日々の畑仕事に感謝です☺ 作成日5/25 作成者：藍子

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