



新米の季節がやってきましたね。皆様のお口にも新米は届きましたか？ 8月、9月はお米が手に入らなくて困った方もいらっしゃるのでは無いでしょうか。当たり前のことほど失うかもしれないと思ふと戸惑うもので、当たり前なことが当たり前であることに感謝し、その当たり前前が続いてくれる努力を怠らなければいけないと、私も改めて気付く機会となりました。あらゆる生産者さんへの敬意も込めて、新米を美味しく頂きたいと思ひます。

腸に潜む隠れた臓器... 腸内マイクロバイオータの働きとは?!

9月20日に配信された「現代ビジネス」に興味深い記事があったのでご紹介しませう。タイトルにある「腸内マイクロバイオータ」とは何のことでしょう。それは、腸内に存在する細菌・ウイルス・真菌などの微生物の集団のことです。腸内に棲みつく微生物の集団は一般的に「腸内フローラ」と呼ばれていて、それを専門家の間で「腸内常在微生物叢 = 腸内マイクロバイオータ」と呼ぶそうです。

ヒトの大腸には、5000~1000種類、約40兆個もの腸内マイクロバイオータが存在すると言われています。体内の細胞数は約37兆個だそうですので、ほぼ同じ数の腸内マイクロバイオータが消化管の中に存在していることとなります。

さて、その40兆個もの腸内マイクロバイオータの驚くべき働きとは何でしょう。それは、私たち自身が消化・吸収できない様々な物質(食物繊維や油脂など)を分解できる、ということです。しかも分解するだけでなく、短鎖脂肪酸などを産生することができるのです。

腸内マイクロバイオータの中には、ビタミンB類やビタミンKなどを産生するもの、セロニンやアミノ酪酸(GABA)を産生するものも存在します。

このように腸内マイクロバイオータは、私たちヒト自身が体内で産生できない物質を作りだせるので「隠れた臓器」とも呼ばれています。

腸と脳が情報を送りあつて互いに影響しあっている「腸脳相関」というメカニズムに加え、腸内マイクロバイオータの働きも今後さらに注目されていくかもしれません。



腸内環境を整えて、腸内微生物たちの喜ぶ生活を送ることが心にも体にも大切であることは、まちがいありません。ぜひ日々の生活に食物繊維をたっぷりとり!!

<<9月20日>> それにしても暑いです。篠山は梅雨明け以降、3回ぐらいしか雨が降っていません。しかも雨量も多なくて畑はカラカラ状態です。それでも草は元気に伸び続けるので草刈り作業は続けています。夏場は草マルチしてもあまり草を抑える効果は無いですね。

キャベツやブロッコリーや白菜の定植はかなりできましたが、水やりが大変です。100リットルのタンク2個に井戸水を溜めて畑に運び、充電式のポンプを使って水やりするのですが、すぐに乾いてしまうので一日ごとに水やり作業です。水やりに時間を取られて他の作業がなかなか進みません。道は険しくとも喜びの中でのんびりと頑張っていて、土壌微生物たちと心を合わせあつた農法を確立します。

<<9月21日>> 不耕起ではダクオンやニンジンなどの根菜類の栽培をしいくいのて、今年はお地を耕耘しています。

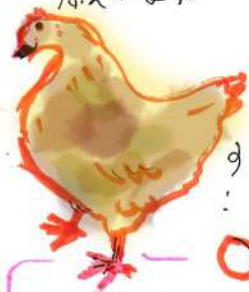
8月20日にニンジンの種を蒔いたのですが、あまりの暑さで水やりをセッセとしてもすぐ乾いてしまい、発芽率がイマイチです。ニンジンは「発芽させれば七分作」といわれるぐらい、発芽が揃いにくい作物です。

そのあと、9月に入ってダクオンなどの種を蒔きました。9月4日に、秋ジャガイモを植え付けました。敵が余っているので、菜葉やコカブなどの種を蒔いています。9月4日に敵立てをしたところに全く草が生えていないのです。この季節は一雨降るとすぐ敵の前線に草がびしり生えるのですが、おそらく8月下旬から全く雨が降っていないのだと思います。ちよと不思議な光景でびっくりしました。

<<9月22日>> 篠山も午前中に一雨降ってくれました。ずいぶん涼しくなつて、今の外気温24℃くらいです。昨日までより10℃ほど涼しいです。

畑の土も水分を含んだのはずいぶんなので、明日からは植え付け後に一度だけ水やりすれば活着してくれると思います。

地震の復興も進まない中で大雨被害にあつている能登地方の皆さんのことを思えば雨を喜ぶことに不謹慎さも感じますが、全てにおいて調和的バランスが回復することを願います。



9月10日に、とうとううちのニワトリが卵を産んでくれました!! 思ったよりも早く産みはじめて、あつて産卵箱を設置しました。まだ成長の早い子が産んでいるので、数はまだまだありませんが、毎日産みだす卵をいただきます♡



とれたてのたまご! 私もいただきます。たまごたんこスーパーで買う物、と思つていたので、感動の味わいでした。家でニワトリ... 良いな〜と思ひました! これからもとんとん産んであつて、ニワトリさん!! 9/26. 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
E-mail: info@shokumotsuseni.com