

2013年  
クイーン倶楽部だより 6月号  
第126号

ERIN 有限会社エコ・ライス新潟  
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100  
TEL 0258(66)0070 FAX 0258(66)0447  
URL http://www.eco-rice.jp/  
E-mail eco-net@nekonet.ne.jp

25年産 米づくり、順調に進行中!  
田植え無事に終了!



なかなか気温が上がらず、やきもきしていた春ですが心配したほど作業は遅れずに、ほぼ例年通り田植えが終了しました。  
新津の阿部さんの田んぼでは、先月号でお伝えした農業実習生の富樫さんに指導しつつ田植え。これから稲刈りまでの半年間、愛情と手間をかけながら美味しいお米を育てていきます!



阿部さんの田植えの秘密



その1  
沢山田んぼもっている阿部さんは、育てる苗も相当の数。  
田植えしやすい長さに苗をコントロールするために、板の上から踏んで生長を調節しています。まさに農家の知恵!



その2  
阿部さんの田んぼは地質が悪い所もあるため、足回りが6本の田植機を使用。(通常は2~4本)この特別な田植機でもぬがって(はまって)しまい救出してもらったこともしばしば…



その3  
阿部さんの使う8条植えの田植機。なぜか真ん中の1条分だけ隙間が…。これは、1条分隙間を開けることによって苗が生長したあと、風通りをよくするための工夫なんです。

ドクター中村の  
健康徒然記  
その28

梅雨を楽しみ乗り切ろう



中村 信也(なかつむらのぶや)  
医学博士、東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり、「食と医療の医療薬膳研究の第一人者」として活躍中。

梅雨の候ですが、学生に嫌いな月をアンケートすると断トツ六月がトップです。植物にとっては成長の時期に多大の水を恵んでくれる黄金の贈り物です。お米が食べられるのも梅雨のお蔭と感謝して歩きましょう。

西洋医学的に梅雨をみますとカビと細菌の生えやすさです。カビが起す病気にカビアレルギの「夏型過敏性肺炎」があります。毎年、ひどい咳、痰、発熱があればこの病気が疑われます。また、カビが出すマイコトキシンという毒が肝臓がんを起します。次に細菌性の食中毒ですが、特に六月に多いという事はありません。意外に思われますが最多は十一月です。ただ、六月はO-157を筆頭とする「腸管出血性大腸菌」の食中毒が多い季節です。余った食べ物冷凍保存する癖をつけましょう。

さて、東洋の医学ですが、六月は「湿邪」の季節です。中医学では病気は体外から侵入して病気をおこすものを外邪といいます。外邪には風寒熱暑燥湿の六邪(六淫)があります。六月は湿邪の季節です。長雨が続きと湿が身体に忍び込み「湿病」を起します。

湿病には胃腸と関節を侵します。胃がもたれる、下痢を起す、食欲がないなどです。私の印象では盲腸(虫垂炎)が多いというのがあります。関節痛では関節リウマチがやすい季節でもあります。水分が多すぎるかは舌で判断します。舌の縁に歯型があり、ぎざぎざになっている場合、水分過多です。

東西医学を問わず梅雨の過ごし方はまず、雨の候を楽しみましょう。紫陽花、芍薬の花、苔類を楽しみましょう。食べ物としては苦みに清熱燥湿(熱をとり湿を乾かす)作用がありますので、新茶、どくだみ茶、よもぎ飯などの旬なものを楽しみましょう。

中村先生著書  
やっぱり日本人は米だ!!  
- Dr中村お米を語る -  
好評発売中!