

梅雨なのに雨が降りません。最近ではいつ降ったのか覚えていないくらいです。人の身体の70%は水分と言われていて体重の約2パーセントの水分が失われただけでも、口やのどの渇きだけでなく、食欲がなくなるなどの不快感に襲われます。約6パーセント不足になると、頭痛、眠気、よるめき、脱力感などに襲われ、情緒も不安定になってきます。さらに10パーセント不足すると、筋肉の痙攣が起こり、循環不全、腎不全になってしまい、それ以上になると、意識が失われ、20パーセント不足で死に至るといった報告がされています。まあ60kgの人の20%といたら12kgですから当然と言えば当然です。植物の生育には水分は不可欠で、水田と言われる田んぼは那須山系の豊富な水のおかげで問題有りませんが、りんごの生育が心配です。病気にはなりにくい反面虫が多くなりますし、急激な雨は実を大きくもしますが、急激な肥大は芳しくありません。1回目の摘果は終了しましたが、続いて2回目の摘果が要注意です。実際、大雨が降ったからといって水不足が解消されるわけでは有りません。人の身体も植物も同じでしょうが、適度な量と適当なタイミングが必要です。私たちの身体は1回の水分補給で250ccしか吸収できないそうです。だから熱中症にはこまめな水分補給なのです。植物が生長する季節の梅雨。無くてはならない自然の恩恵です。水分はこまめにとれますが、梅雨の時期にはどんな食べ物が良いのでしょうか？太陽が出ている時間が長く、活動する時間も長くなりがちです。疲れがたまってきている時期とも言えるでしょう。そんな時におすすめるのが、雑穀です。雑穀はその名の通り、いろいろな穀物の意味ですが、様々な種類の穀物を少量ずつ食べることで身体のバランスを取り戻します。渡部農園にも紫黒米という雑穀が有ります。白米1合にティスプーン1杯程度混ぜるだけで、薄紫色で、香りも豊かな、ナイアシンなどの栄養もある身体に優しいおいしいご飯になります。おにぎりにすると紫黒米の黒いつづつづがプチプチとした食感をもたらします。150g入りの小袋に入っていますのでいつものご注文の際にさっと同梱できます。1袋350円で夏を乗り切りましょう！（とか）

今月の感銘を受けた言葉

『自分に自信を持てる最高の方法がある。それは約束を守ることだ。人との約束、自分との約束。約束が守れているとき、人は自由で輝いている。小さな約束で構わない。まずは、自分との約束を決めて、それを守る。大きさではない。自信は、守っている約束の数に比例するのだ。』

参考；『新 自分を磨く方法』 スティービー・クレオ・ダービッツ著

(お知らせ)

・7月も土曜日休みです。

7月20-22日 夏休み

・今月の農作業

草取り、草刈り、摘果2回目、野菜定植

・新店舗のお知らせ

会津山都屋様の新店舗にあわせて渡部農園のお米のご注文を頂きました。

会津山都屋様 晴海店

東京都中央区晴海1-8-16

晴海トリトンスクエア1F トリトンコレクション内

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

13-14日 東北リーグ岩手北上大会



上の写真はイメージです

紫黒米

150gパック

350円

お買い求めいただいた商品に同梱できますのでお気軽にご用命ください。

(農園レシピ) 新ジャガのにんにくバジル炒め

<材料(2人分)>

- ・ジャガイモ 4個
- ・ニンニク 1片
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・バジル 15枚くらい
- ・塩、胡椒 適量

<作り方>

- ①ジャガイモを4等分に切り、水で濡らしてから器に入れ、ラップをして電子レンジで4-5分加熱する。
- ②フライパンにオリーブ油、みじん切りにしたニンニクを入れ、弱火にかけ、香りが出たら中火にし、①のジャガイモを入れ、炒める。
- ③塩、胡椒で味を整え、手でちぎったバジルを加える。

最近ではプランターでバジルを栽培している人も増えているそうですね。一度お試しください！

農業生産法人株式会社ディスクヴィレッジ

〒969-5344 福島県南会津郡下郷町大字沢田字宅地続甲25

電話+FAX；0241-67-2786

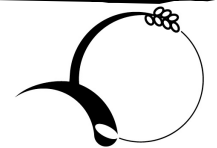
メール info@disc-village.com

ホームページ <http://www.disc-village.com>

ブログ <http://watanabe-farm.blogspot.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/takahito.watanabe.35>

twitter <https://twitter.com/discvillagetoka>



DISC-VILLAGE

『持続可能な社会の実現を追求し、フライングディスクの発展に寄与する』