

あそ有機農園だより

令和5年8月8日 第345号

TEL 0967-32-1838

FAX 0967-32-2188

eメール info@asoyuki.com

<http://asoyuki.com>



皆さん今日は。

とうとう地球沸騰の時代が到来したそうです。連日テレビでは危険な暑さに対する呼びかけが行われていますね。阿蘇では沖縄付近に永く居座りその後東進、そして九州西岸を北上

と予報されている台風6号のせいで蒸し暑い東風の1週間です。田んぼでは稲穂が出揃い、風になびいていますが強い風が吹かない事を祈っています。また田んぼをぐるりと取り囲む網も強風に飛ばされる恐れがあるので片付けが大変です。夏には台風。この時期の定番ですが有り難くない客人です。

毎日の暑さの中でも農作業は休みなしです。夏バテなんてなんのその。しっかり食べて体力維持に努めています。今朝の献立は五分搗き米のトマトの炊き込みご飯、具沢山の味噌汁、有機認証トマトと玉ねぎの甘酢和え、煮干し、牛乳。自家製トマトはいろんな料理に使うととても美味しいので家内は直ぐに使えるようにピューレにしています。ご飯を炊く時に水の代わりにこれを入れると簡単炊き込みご飯の出来上がり。味噌汁は水分と塩分の補給が出来てこの夏の猛暑に効果的。先日テレビの中で栄養学の先生がご飯とみそ汁の話をされました。炭水化物のイメージが強かった御飯ですが一膳の中には意外にも卵半分のたんぱく質が含まれているのだそうです。一緒に味噌汁を食べると、味噌に含まれる「必須アミノ酸リジン」の働きにより体内でアミノ酸のバランスが保たれ御飯の中のたんぱく質も有効に摂取されるのだそうです。また、ご飯の糖質は時間をかけてゆっくりと分解されるので腹もちが良く太りにくいとの事。最近こんなにご飯の事を褒めてくれる情報が少なかったので気分最高。日本食の良さが見直されることを期待します。

最近、国際がん研究機関（IARC）が人工甘味料「アスパルテーム」について、発がん性があるとの見解を示した。との新聞記事が目につきました。人工甘味料という言葉は知っていましたがアスパルテームという言葉は気にも留めていませんでした。調べてみると米国の薬品会社が、研究中に出来た甘味を持つ物質を偶然発見、日本の味の素株式会社が量産技術を開発、砂糖の160~220倍の甘味を持ちカロリーを考慮しないで済むため食品、ダイエット食品、医薬品等国内でも約600品目に使用されている。なお、L-フェニルアラニン化合物と表記されている場合もあるとの事。アスパルテーム入り飲食物一覧を見ると、良く見かける馴染みのある物ばかり。発がん性だけではなく、ホルモンに作用する、腸内細菌への影響、うつ病のリスク、脳神経細胞への影響等々。

これもテレビ番組での情報ですが、洗剤の香料アレルギーに苦しむ子供の話。最近、部屋干しでも嫌なおいがしないを謳い文句にした洗剤のコマーシャルが多いですね。それは小さな布きれ当たり数十万の香料の入ったマイクロカプセルが付着していて、布がこすれる度にそのマイクロカプセルが破れて香料が発散され、いい香りがするのだそうです。その香料の化学物質によるアレルギー症なので、その子供にはどこにも安全な場所がない、かわいそうな話でした。

最近国民病とも言われる花粉症。アレルギーは自分の身を守るために外部からの侵入者を攻撃するシステムが間違っ

写真文 山本誠也