



もぐもぐ通信 vol.126 2019年12月

〒729-4305 三次市三良坂町長田 532-5 もぐもぐ農園 浜井陽一
tel/fax:050-5524-7744、☎090-6409-4990 mogumogu@p1.pionet.ne.jp

冬の準備 船乗りマッチーの活躍

早いもので、もう12月ですね。みなさんも寒い冬を迎えるに当たって、やっておかないといけないことがあると思います。農家にも色々ありますが、時間が取れない、困った！と思っておりました。そこへ大学時代の友達、船乗りのマッチーが、船の修理点検のため、因島の造船所に来ていて、休みを利用して、うちに泊まりに来たいといいます。事情を説明して、一緒に遊びに行ったりできないというと、マッチーは気持ちよく色々お手伝ってくれました。ハウスへの水の配管は、土の中に埋めてないと凍ってしまって、場合によっては破裂してしまいます。そんな配管を土中に埋め込む作業をお願いしました。それから、寒さが厳しいこの地方では、里芋を畑の土中にそのまま置いておくと、凍みて傷んでしまいます。その里芋を全部掘り起こして、ミニハウスの中に掘った穴の中に入れて、土を覆いかぶせておきます。そうすれば、寒い冬を乗り越えられるのですが、その大変な作業も1人でやってくれました。そんなマッチーに感謝！ 以下のコメントももらいました。



マッチーのつぶやき

こんにちは。船の生活と陸の生活は、全く正反対と言ってもいいかもしれません。陸では地面が揺れるのは、地震等災害の時が主ですが、船は揺れることが当たり前となっており、大時化（おおしけ）の時などは、船の大きさにもよりますが、30度～40度傾く時があります。そんな、地に足がついていない生活を長く続けていると、土の匂いが妙に懐かしくなり、広島に入港した際や時間がある時は、浜井家を訪れて、農業のお手伝いをさせてもらっております。船仕事と農業の共通点は、あまり無いですが、浜井家の子供達にも顔を覚えてもらったので、また、来たいと考えております。

菌活始めました

今年一年、菌に関するコーナーを続けてきましたが、今回で最後となります。11/20放送のNHK「ためしてガッテン」見られましたでしょうか？長寿&がん予防で、腸内細菌が注目されている、という特集でした。驚いたのは、腸に良いとされているヨーグルトの乳酸菌は、腸の中に住みつかわけではないそうなんです。腸を通過する時に活躍するらしいのですが、食べ続ける必要があります。それ以上に、腸内常在の善玉菌を増やす食べ物を食べた方が良さそうです。長寿の方が多い京丹後地方では、海藻、根菜類、豆類、芋類、きのこ類、大麦などを多く取っていて、腸の状態が良く、長寿に結びついている研究結果ができました。これらの食物に共通するのは、水溶性食物繊維が多いことです。それらが菌の餌になります。私がやっている農業も、作物に与える肥料よりは、土の中の菌の餌になる物を意識して、与えております。腸内細菌の餌となる食物を多く食べて腸内環境を整えていくことと、土中細菌の餌となる資材を与えて土中環境を整えていくことは、共通していますね。一年間、菌とのおつきあいありがとうございました。

今月予定の野菜

こまつな、水菜、春菊、ベビーリーフ、レタス、青ねぎ、ほうれんそう、ラディッシュ、大根、人参、さつまいも、里芋、白菜、菊芋

来月予定の野菜

こまつな、水菜、春菊、ベビーリーフ、青ねぎ、ほうれんそう、ラディッシュ、大根、人参、里芋、白菜、菊芋