

栃の木からの手紙

2026年 神無月 10月号



5日＝雪虫が舞っていました。

8日： 寒露

11日： 新月 旧 9月 1日

23日： 霜降

26日： 満月 旧 9月16日

8月上旬、一般栽培の赤ビーツを収穫した後「辛神」という品種の緑肥（からし菜）をばら撒いておいて成長したものが左画像。黄色の花が咲き始めた頃。刈払い機で細断しました。この時、ワサビの様な臭いが微かに感じられました。殺菌作用が強い様です。ミミズにとっては災難かな？



ビーツの遊離土主体の植物質堆肥を毎年作っていますが、野菜くずも入れていいますので春になると自然にカボチャの苗が生えて来ます。弱そうなカボチャの苗は処分しますが、強そうな苗は育てる様にしています。畑のカボチャは、8月中旬頃にはうどん粉病が発生して枯れて行きますが、この堆肥に自生しているカボチャは、他のカボチャに比べて元気で、うどん粉病に罹る時期が遅くなっています。程々の栄養があって植物の体力があると病気に罹りにくいのかも知れません。

そんな堆肥山の近くのアスパラの苗が無くなった畝に春に植えたキクイモ。

9月下旬、黄色い菊の様な花が咲き出し、電線の5線紙上でメロディーを奏でている様です。高さは圧巻、3m程もあります。晩秋に収穫したキクイモは、乾燥して粉にして、血糖値の抑制の目的でお茶に入れて、一日一回、朝に飲んでいます。御蔭で現在、血糖値は基準内です。

【 ピーマンの 健康への効能 】



・食物繊維 100 g 当たり 水溶性食物繊維 0.6 g

不溶性食物繊維 1.7 g

「水溶性食物繊維」は糖質の吸収を抑え、血糖値の吸収を緩やかにする。 コレステロールの吸収を抑制し、体外への排泄を促します。

「不溶性食物繊維」は腸を刺激し便を出やすくする。両方とも、善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。

・ カリウム

100 g 当たり 190 mg

細胞の浸透圧を維持し、酸・アルカリのバランスを保つ。

心臓・筋肉の機能や細胞内の酵素反応を調節する働き。

塩分の尿中への排泄を促し、塩分取り過ぎによるむくみ対策に役立ちます。

・ ベータカロチン

100 g 当たり 400 μ g (マイクログラム)

抗酸化作用があり、活性酸素を除去します。

網膜の光に対する反応に関与し、粘膜を正常に保ちウイルスの侵入を抑えます。

肌の新陳代謝を促して調子を整えます。

・ ビタミンC

100 g 当たり 76 mg

抗酸化作用、血中コレステロールや脂肪の酸化を抑えます。

コラーゲン生成に不可欠で皮膚や粘膜の健康を守ります。

暑さや寒さ、疲労・心痛等の精神的肉体的ストレスへの抵抗力を高めます。

・ ビタミンE

100 g 当たり 0.8 mg

抗酸化作用があり血中コレステロールや脂肪の酸化を抑えます。

毛細血管を広げて血流を良くし血液の流れが悪いと起こりやすい腰痛や冷え症の対策に役立ちます。

紫外線から肌を守り、肌の調子を整えます。

・ ヘスペリジン (ビタミンP)

ポリフェノール的一种で抗酸化作用があり末梢血管を強くする。

悪玉 (LDL) コレステロールや中性脂肪を低下させ、善玉 (HDL) コレステロールを増やす作用があります。

コラーゲン生成に必要なビタミンCの吸収を促進します。

・ 注意

ピーマンのカロリー、糖質量を同じピーマンの仲間の赤パプリカ・黄色パプリカと比べると少なく、特に糖質量はパプリカの約半分になっています。