

栃の木からの手紙

2026年 葉月 8月号



6日： 広島原爆の日

7日： 立秋

9日： 長崎原爆の日

12日： 御巢鷹山慰霊の日

(日航ジャンボ機墜落)

13日： 新月 旧7月1日

15日： 平和祈念の日

23日： 処暑

28日： 満月 旧7月16日

上の画像、左からひまわり・赤ビーツ・デントコーン



7月1日に咲き始めた、一般圃場と有機圃場の緩衝作物としてのひまわり。28日にリーフチョッパーで細断。翌日ロータリーで畑にすき込んで整地しました。緩衝地帯でのひまわりの栽培を何年続けた事か？ 今年では自家種を使っていましたが、来年は普通の緑肥を緩衝地帯に栽培する予定です。

3年連作の赤ビーツ。今年は水分に恵まれ順調に生育していましたが、病気の時期到来。葉っぱの元気が無くなってきました。実も小さい。

同じく3年連作のデントコーン。今年は去年の収穫後から数えたら、「土いきかえる(液肥)」や「醗酵鶏糞ペレット3号G」「粒状脱脂米糠」を何回も散布している。昨年以上の収穫量を期待しています。

左中央の画像は7月2日、デントコーンに液肥を散布している所。上は8月1日の有機圃場の様子。1ヶ月のデントコーンの生育の早さが窺えます。作物や雑草は二十四節季「大暑」のあるこの時期急激に生育し「立秋」を迎え「処暑」に向けて栄養成長から



生殖成長に生育の仕方を切り替えて行き9月の「白露」の頃には子実が充実して来ます。

太陽の運行と四季の巡り。そんな自然界の動きに目を向けて観てください。それにしても雑草の生育、強かさには、こちらが参ってしまいます。





感謝祭で売れ残った野菜苗。8月に入ってキュウリやナスを収穫する様になりました。その土地で季節に合った作物は、今を乗り越える健康食。



【 きゅうり の 健康への効能 】

・ 高血圧予防

きゅうりに含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を排する働きがあり、むくみの解消や血圧を正常に保つ効果が期待できる。

・ 美肌効果と免疫力アップ

ビタミンCは、コラーゲンの合成を助け肌の張や弾力を保つ栄養素。また、抗酸化作用がありシミやしわの原因となる活性酸素を除去する効果も期待できる。

・ 骨を丈夫に

ビタミンKは、骨にカルシウムを定着させる働きがあり、骨の健康と血液凝固をサポートします。

・ 腸内環境を整え便秘予防

きゅうり 100 g 当たり 1.1 g の食物繊維を含有。その内水溶性食物繊維 0.2 g。不溶性食物繊維 0.9 g。

不溶性の食物繊維は腸のぜん動運動を促進し、便秘の予防改善に効果的。

・ 夏バテ・熱中症対策

きゅうりの約95%が水分の為、食べるだけで効率的に水分補給が出来ます。体を冷やす作用もあり熱くなった体をクールダウンさせる効果も期待できます。

食欲が落ちやすい夏場でも、さっぱりとしたきゅうりなら食べ易いでしょう。