

栃の木からの手紙

2026年 長月 9月号



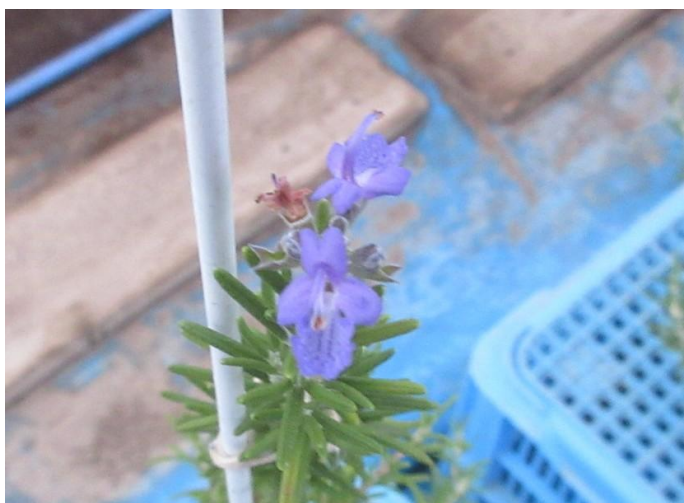
7日：白露

11日：新月 旧 8月 1日

23日：秋分

27日：満月 旧 8月17日

昨年春以降ビート育苗で使っていないハウス。
美幌センターでの販売で残った苗を植えた。
キュウリ・トマト・ピーマン・シシトウ。この時期それぞれに食べきれないほど実っている。
特に、茄子（ナス）。



8月26日朝、ローズマリーが花を咲かせた。
2023年に頂いた10cm程のローズマリー。
新芽を育てて挿し木にしたり水耕にして苗を育て、3代目のローズマリーだろうか？薄紫色の小さな花を咲かせた。よく見ると、更に別の枝にも花芽がありそうだ。



毎年時期になると当たり前の様に花を咲かせる花。
何年も掛けて何時とも知れず漸く花を咲かせる花。
いったい私は・・・。



【 茄子（ナス）の健康への効能 】

茄子のかば焼きが食べたいな～

- ・ 夏バテ防止
利尿作用のあるカリウムを多く含んでいて、体の熱を水分と一緒に体外に排出する事で体を冷ます事が出来ます。また、リン脂質の構成物質であるコリンは胃液の分泌を促進し食欲不振を解消します。
 - ・ 老化予防・美肌効果
ポリフェノールの「ナスニン」やクロロゲン酸、ベータカロチン等は、活性酸素によって生じる過酸化脂質を抑制する働きがあり老化防止に効果があります。
 - ・ 認知症予防
コリンは体内でレシチンやアセチルコリンに合成されます。レシチンやアセチルコリンには、血管の詰まりを防いだり血管を拡張させたりする効果があり脳の血流を整え、記憶力や学習能力を向上させます。
 - ・ 生活習慣病予防
ポリフェノールのナスニンは、血中コレステロール濃度を低下させ動脈硬化を予防してくれます。また、カリウムが余分なナトリウムを排出してくれる他、アセチルコリンが血管を拡張させてくれるため高血圧を防ぎます。
 - ・ 疲れ目の回復
ブルーベリーに含まれるアントシアニンと同じ仲間のナスニンは、抗酸化力が強く、疲れ目を解消したり紫外線から目を守ったりしてくれます。
- 注意!!
- ・ 食べ過ぎに注意
茄子には体を冷やす働きがありますので、冷え性の方や胃腸が弱い方は、食べ過ぎない様に1日の目安として1・2本程度が適量です。
 - ・ 傷ついた茄子
茄子の自然治癒力で傷を修復する為に新たにポリフェノールが作られ傷の周辺に溜まってゆくらしい。その為傷ついた茄子は綺麗な茄子よりナスニンが多く含まれる様です。
 - ・ 白茄子
白茄子は皮が白くナスニンを含みません。