

## 旬のたより

Web 旬のたより→<http://myouse.com/yasai>

## 自然農法栽培知っていますか

3月11日の大震災からはや50日がたちました。地震、津波、放射能、風評被害、3重、4重にもの被害に言葉ありません。

今私たちにできること、今を精一杯生きること、物を大事に使うこと、作物を大事に作り、食べることでしょうか？

今天草の地にはたくさんの耕作放棄地があります。これからの時代、地産地消をめざし、自然と共存できる方法で、もっとたくさんの作物を作り育てていければと考えます。

『絆』の社員たちは、ハウスを立て、ピーマン、トマト、スイカ、キュウリなどの夏野菜の種を撒きました。まだまだ初歩の段階ですが少しずつがんばっています。

ぜひ、皆さんも少しずつでもいいので、作物を育ててみませんか。

## 農薬も、肥料も使わない自然農法栽培についてー

- 1、土壌中の微生物と共存する農業です。  
化学肥料と農薬に頼った栽培法は土壌微生物を排除したもので、不健康な作物になり、私たちの健康をも脅かしかねないものです。
- 2、自然農法の栽培法は多種ありますが、基本的には  
①化学肥料を使わない②化学農薬を使わない③微生物の力を活用する
- 3、栽培法(岡田式)  
① 無肥料という作物栄養源ー土を耕して、青草、落ち葉、米ぬかなどをすきこんで、微生物のえさとして微生物を増殖させ、分解物は肥料になる。  
② 無農薬  
土壌中の微生物が増殖することにより、無農薬での栽培が可能。  
③ 自然農法への移行期間  
効果が出るまでには数年の期間が必要で、その間は収量が大幅に落ちる。しかし、この期間に化学肥料を使えば失敗するとされている。

## 乳幼児の栄養 Vo1.7



栄養士 野崎

今回は栄養とは関係ありませんが、前に切り抜いていた新聞記事から…。  
仕事が忙しく、一人一人の赤ちゃんとアイコンタクトや言葉掛けが減っていると感じた保育さん。ただ泣いているように感じるようでも、赤ちゃんは何かを訴えている。言葉をかけて、丁寧に対処することによって、赤ちゃんは「この人は自分を守ってくれる」と、認識するようだと思った、という記事でした。

何かと疲れておざなりになった対応を、優しく扱ってみませんか？  
逆に自分が癒されたりするかもしれませんね。

## アンコールに答えて「ワンコ」第2弾



我が家の近所のお客様から、「犬ネタもって書いて～」と言われました。  
早速、リクエストに答え、「はい!!」家のべらぼうに可愛いワンコのことならいくらでも～と言いたところですが、さすがに13歳になって耳が遠くなり、目も白内障になりで、とにかく寝てばかりの日々となるとねえ(汗)

かつては、愛犬と散歩に行くと、女子高生の皆さんから「チョーかわいい」とほめられ、「えっ私?」と私が誤解したこともありました(笑)

「うちの犬のお嫁さんになって下さい」とプロポーズされたことも。

ただ最近はいつも夏ばてするワンコのために、玄米をチョコチョコ与えてみようと思います。喜んで食べてくれますし。

私と愛犬、なんかすっきりしてきたねえと言われるようにがんばるゾ、ワン!

## 「旬」にんにくの芽 (無農薬・無化成)

にんにくの花茎で中華の食材として使うのがポピュラーです。  
疲労回復効果があるので、お疲れ気味の時にどうぞ!

レシピは<http://cookpad.com/kitchen/2808938>にも掲載します!



1束 100g 100円

## 薬でないけど常備役!!

ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ

**プレミアム** (ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう 100cc・・・2,100円(税込)

## ゆるくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX0969-24-3697

Email: amanokusa0923@carol.ocn.ne.jp

天草市浄南町5-9-3