

かづの微生物農法研究会便り

H23.4.1 No.101 (通算)



かづの北限の桃の花・・・が見られるのは5月になってから。

魚、豆、肉、卵などからたんぱく質をバランスよくとりましょう。主菜がないと、いろいろな栄養素の量が十分とれません。

からだの血や肉となる



からだの調子を整える

主菜

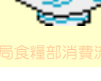
副菜



野菜などからビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。副菜は栄養素の調整役ばかりでなく、食事に味や歯ざわりなどいろいろの変化をつけてくれます。

カや熱になる

主食



ごはんを主食とする日本型の食習慣は、魚、大豆や野菜、海藻類といった多様な食材を使ったおかずを組み合わせるため、からだに必要なさまざまな栄養素がバランスよくとれるという利点があります。献立を考えるときは、ごはんを主食に主菜、副菜をそろえる「ごはん食」を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病の予防には、**ごはん食を中心とした食事**を

ごはんは毎食、しっかりと食べましょう。ごはんは量の割にはエネルギーが低いので、太りにくい食べ物といえます。

汁



適塩を心がけて多様な味を楽しみましょう。

春の農作業が始まりました。

3月11日、東北地方太平洋沖地震により多くの方が被災され人命が奪われましたことに哀悼の意をささげます。今もなお続く被災地や避難先での苦難が一刻も早く終わり、安寧な日常が戻りますことを心よりお祈りいたします。当地鹿角地域はさしたる被害もなく、これからの東北を支えるためにも私たちがより一層、一生懸命頑張っていかなければならないと感じております。

今年も稲の種まき、苗作りが始まりました。これから5月中下旬の田植えまで、怒涛の如く農作業が続きます。こういうときでも、こんなときだからこそ、より高みを目指したお米作り、商品作りを続けていきたいと思っております。雪の多かったこの冬でしたが、これから次第に東北は遅い春を迎えます。

「微生物農法」って何のこと？

地球上の生き物の世界は微生物が主役

水田の土の中には沢山の種類、膨大な数の微生物が活動しています。私たち人間のお腹では善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れると体調が悪くなりますが、イネにとってのお腹を水田土壌、とらえたのが微生物農法です。水田の土も微生物のバランスを整えてやるのがとても重要で、そのバランスが崩れるとイネが病気にかかりやすくなったり、生長が上手いかなかつたりします。有機肥料や堆肥で微生物バランスを良好に保つことで、健康で自ら美味しくなる作物作りをするというのが微生物農法です。

食べてお得なサービス実施中。

ポイントシールをためて送ると必ずもらえるプレゼント!



お買い上げいただいた商品についてくるシールを集めて専用台紙に貼って送ると、お米などをもらえるプレゼント! お問い合わせはTel.0120-08-2028まで。

農林水産省総合食料局食糧部消費流通課・財団法人全国米穀協会「ごはん食がいちばん!」より



ニコニコ静画に寄せた東北地方太平洋沖地震チャリティーメッセージイラスト。茅原実里さん（歌手）、玖珂つかささん（イラストレーター）、安保安太郎商店の三者無償協力で生まれました。