

源四郎のこぼなし



今月号のこぼなし

最近のできごと

来年の農作業

糖質制限と お米について

最近のできごと

こんにちは、源四郎のお米生産者の高橋です。全国的に寒い日が続くようですが、いかがお過ごしでしょうか？

福山新田もここ数日で一気に雪が降り、すっかり一面冬景色になりました。

私は一年の中で冬が一番好きな季節です。雪がシンシンと降っている時は、周りの音がほとんどせず、すごく静かで普段見る景色が全く違って見える雰囲気は昔から好きでした。朝晩の張り詰めるような寒さも厚着をしていれば、どこか快適なように思います。

ですが、もともとここに住んでいる人に冬が好きか嫌いかを尋ねると、ほぼ冬は嫌いだという答えが返ってきます。それは今のように除雪体制が整っておらず、一日中雪の片付けに追われ、道なき道をかんじきで作っていたなど、相当苦労した思い出があるからなのかと勝手に想像しています。

私も同じく雪国育ちですが、昔と違ってしっかりと除雪が行き届いており、雪であまり苦労をしてこなかったから冬が好きだと言えるのだと思います。

福山新田に来てからは、門払いや雪下ろしを結構な頻度でやっていますが、そこまで苦ではありません。昔と比べればだいぶ楽なのではないかと思っています。

今年、これからどれほどの雪が降るのか分かりませんが、一番好きな季節を楽しもうと思っています。



裏面へ続く ⇨

来年の準備

今年の初雪は根雪（初雪がずっと残る状態）にならなかったため、冬の間に来年の農作業の準備ができました。今まではビニールハウスを借りて、苗を育てていましたが来年からは全て自分で育てることを予定しています。雪が降るまでの間は来年苗を育てる場所の整地をしたり、右の写真のように重機を使って苗にあげる水を貯める溜池を作ったりしていました。

苗代（苗を育てる場所）はもともと田んぼで今年も米を作っていた場所なので、まだまだ水が染み込んでいて、来春にハウスが建てられるほど硬くなるのか今から非常に不安です。



糖質制限とお米について

糖質制限という言葉がダイエット用語と関連づけで知っている方も多いと思います。この糖質制限で真っ先に名前が上がるのが「米」です。今回は米農家の目線から糖質制限についての豆知識について書いていきます。

糖質制限のほんとのこと

まずは、糖質制限ダイエットとはどういうことなのかというと、文字通り糖質を制限し体重を落とす方法です。この糖質制限ダイエットは短期間で体重を落とすことができ、結果が目に見えるので好んでダイエットに取り入れている方も多いようです。

しかし、この糖質制限には様々なデメリットがあります。まず挙げられるのが、頭がエネルギー不足で働かなくなること、基礎代謝が落ちてリバウンドしやすくなる体になるなどです。

なぜ流行ったのか

では、なぜこのような大きなデメリットがあるにも関わらず糖質制限が流行ったのでしょうか？私がおもに日本人にとって米が主食というのは当たり前のことで、それまでお米の栄養素が注目されてこなかったことが大きいように感じます。そこにきて糖質制限という新しい考えにより「お米は太る」という認識を持つ人が多くなったのではないのでしょうか。

米農家としてのこれから

昔とは異なり今では様々な食材を選んで食べられるようになりました。今まで主食として食べられていたお米も様々な食材のうちの一つとなったためか、需要も年々減少傾向にあります。ですが私は選択肢が色々ある中でもお米が特別好きです。ラーメンにしるパスタにしる、それをおかずにしてお米を食べるほど。私のように「米がどうしても食べたい！」と思ってもらえるような方を一人でも多く増やすというのが夢です。またそう思ってもらえるようなお米をこれからも妥協せず作っていきたいと思っています。

また先の糖質制限の話でも書いた通り、お米に関する無知が引き起こすブームもあるので、そのようにならないよう「お米」について少しでも知ってもらえるよう情報発信に勤めたいと思います。

〈お問い合わせ先〉

源四郎のお米 生産者：高橋壯太

電話番号：090-3570-7632

メールアドレス：st2.uonuma@gmail.com

ホームページ、LINEもやっています！
是非見てみてください。

HP



LINE



ホームページURL
<https://gensirou.com>