

# げいび清流米ご活用の皆様へ 寒中お見舞い申し上げます。

毎日寒い日が続いています。先週末は我が家の軒先にある寒暖計が零下14度を記録しました。その後も-10度前後を推移し、日中の最高気温も+になることはありません。加えて年末に降り積もった雪は、全く溶ける様子もなく民家や道路脇にうず高く積上げられています。最近では北国岩手と言えども、正月にこんなに雪に覆われることは本当に珍しいことです。

正月と言えどこのご家庭でも子供たちやお孫さんが帰省され賑やかに過ごされるのかと思います。特に田舎では、高齢者家族が多いので、離れた家族が帰省することをことのほか楽しみにしています。そうした帰省客を歓迎する意味も込めて、集落の主だった施設には伝統的な門松を飾りました。作業を手伝う住民も高齢化し、習わしとは言え飾る設置場所を縮小しようかなどと語り合いながらも、例年通り5か所に設置しました。しかし今年のご承知の通りコロナ禍で一変。岩手でも相次ぎクラスターが発生し、警戒を呼び掛ける報道が繰り返され、首都圏の感染拡大も相まって帰省する人もなく、集落の正月行事も中止されひっそりとした正月を過ごしました。



伝統の門松づくり

**無残!** 先月のお便りで降りやまぬ雪について書きましたが、最も懸念していたビニールハウス2棟が積雪の重さで倒壊しました。84歳になる父も記憶にない文字通りの豪雪です。勿論我が家だけにとどまらず、周囲の農家も同様の被害を受けています。ここ何年も暖冬傾向が続き一寸油断していたこともあるかもしれませんが、よもやこんなに降るとは思わず、過去にこんな経験が無かったことあってハウスの強度を過信していたのかもしれませんが、何れにしろ4月中頃には水稻の苗を育てる重要な施設ですので、雪解けを待って早急に再建しなければと思っています。



倒壊したビニールハウス

## 2月の発送日は19日です。(毎月第三金曜日)

※発送日より3日経っても届かない場合は下記までお問い合わせください。  
※天候不良等で高速道路が通行止めになりますと荷物の配達が遅れる場合がございますのでご容赦下さい。

### 玄米 コロナ重症化防ぐ?

**栄養学博士の論文**

9年9月からの1年間、農水省の職員30人(男性18人、女性12人)に1週間のうち5日間、昼食に玄米のおむすびを食べてもらったところ、腸内の酸量が増えたとした。

腸内環境を整え、ウイルスへの免疫力が高まったこと、日本農業新聞の取材に同氏は「米食、特に玄米食が新型コロナウイルスの一種を分解、制御性T細胞に変えることで、免疫力を高めるのではないかと話す。」

栄養学博士でメテオカライズ研究所所長(東京都新宿区)の渡邊氏は、米食が新型コロナウイルスの感染拡大を抑える可能性が高いとする関連論文を海外メディアに相次いで発表し、注目を集めている。

11月に国際医療電子学門誌などに発表した論文では、2019年6月に国際医学ジャーナルに発表した論文では、G20の19カ国の人口100万人当たりの新型コロナウイルス感染者数と、1人当たりの米の年間消費量を比較、米の消費量が多い国ほど、感染者数が少ないとする。米が腸内環境を整え、ウイルスへの免疫力が高まったこと、日本農業新聞の取材に同氏は「米食、特に玄米食が新型コロナウイルスの一種を分解、制御性T細胞に変えることで、免疫力を高めるのではないかと話す。」

## 直売所

旬の逸品でご好評頂きました品々です。まだ多少在庫ございますのでご希望の場合はご用命下さい。

**えごま油 2,284円/150g (税込) ※通常 2,484円**

**たかきび粒 350円/200g (税込)**

**ご注文方法:** 郵便振替用紙通信欄に数量、お届け日を明記の上ご注文下さい。下記フリーダイヤル、FAX、Eメールでもお受け致します。※尚、お米と一緒にお届けにしますと片隅に入れられる分は送料が掛かりませんのでご利用下さい。

## お問い合わせ先

〒029-0301 岩手県一関市東山町田河津字田の萱 58  
フリーダイヤル 0120-81-4153  
FAX 0191-47-2769  
Eメール okome@81-4153.com  
http://www.facebook.com/soji.sato

合同会社 田舎モノ 代表社員 佐藤 想司

※日中は農作業のため留守電が対応します。ご用件をお話頂き、不明な場合はこちらよりご連絡いたします。

**米食がコロナを防ぐ? 日本農業新聞**

米の消費量が多い国ほど新型コロナウイルスに対する感染者数が少ないという研究発表が行われました。それによると、米が腸内環境を整えて、ウイルスへの免疫力を高めるためだということです。更に農水省の職員30人に5日間昼食に玄米おむすびを食べてもらったところ腸内で酪酸量が増えて免疫力が高まったことを伝えています。米食が見直されるといいですね。