

長畝ふるさと通信



【2021年3月号】

■ 春は来たけど・・・

3月末、新潟にも桜の開花宣言が出たりして、いつもより早く春が訪れているようです。佐渡でも4月7日ごろには満開になって、15日の祭りには桜吹雪が舞っているかもしれません。

田んぼの春作業も着々と進んでいます。畔塗はほぼ終了し、田んぼに水を張ってトラクターで耕耘をしていると、トビやサギが寄ってきてにぎやかに餌をついばんでいます。お正月の爆弾低気圧でビリビリに引き裂かれた育苗ハウスも新しく屋根を張り替え、種まきに向けて準備は万端です。



29日の日本農業新聞のトップには令和2年産米の販売状況について「業務用苦戦で滞留」との見出しが出ていました。コロナの影響で業務用を中心に需要が低迷し、産地からの出荷も停滞しており、価格もじりじり下がって、このまま在庫を多く持ちこせば3年産の販売にも影響すると書かれていました。春は来たけど、コメ百姓にとってはワクワクしない春です。

■ ご都合主義に右往左往

オリンピックの聖火リレーがやりたいがための「緊急事態宣言解除」ではなかったかと思うくらい、大方の予想通りに感染者が再拡大し、「リバウンド」警戒指令が発動されまくっていますけど、政府の「ご都合主義」に右往左往する国民が可哀そうだと思います。世界の感染状況を見れば、日本人はいろいろなものを自主的に我慢して、頑張っていると思います。でも、国がそのタガを緩めてしまったら国民だって頑張ってきたご褒美に気が緩むことだってあるでしょう。酔っぱらってバカ騒ぎする大学生たちが非難されていますけど、ボクがその立場だったら・・・それ以上かもと思わなくもない・・・

■ リバウンドは怖い

昨年春、コロナを機会にダイエットしてみようと「糖質制限ダイエット」をしました。始めて約4か月で6キロ減量しましたが、夏のビールの誘惑には勝てず、1年経てば4キロのリバウンド…。糖質制限をすれば短期間で痩せるけど、それは水分が抜けて筋肉が落ちただけで体脂肪は減っていないから、すぐ戻ってしまう。要は代謝を良くして太らない体を作ることが大事。コロナも飲食店ばかり制限しても、抗体を作るワクチンを接種しなかったらリバウンドするでしょうね。



春霞か黄砂かわからない春独特の空です

■ ごはんを食べてダイエット

コメの消費が落ち込む要因の一つに「ご飯を食べると太るような気がする」という間違った認識があると思います。「コメ＝太る」という思い込みは間違いです。コメを食べなくなっても太っているボクが証明しています。むしろ、ご飯は内臓脂肪を燃焼させ、基礎代謝を上げてくれるダイエットに効果的な食品なのです。

JA全農等がコメ消費拡大に向けた緊急企画として「ご炊(た)こうチャレンジ」を始めるそうです。有名人(マツコデラックスさんとか)を使ってご飯を炊く楽しさを伝える動画をインターネット上に配信したり、「#炊こう」を付けて消費者からもご飯を炊く様子を動画や写真で配信してもらおうそうです。コメ消費喚起にどれだけ効果があるかはわかりませんが、個人的にはマツコ・デラックスさんがご飯をモリモリ食べて痩せたら、その効果は計り知れないと思っていますけど…。まずはボクが実践して見せますか。

おコメをたくさん食べてコロナに負けない身体を作りましょう。おかわりは自由です。