

新年が明け始めての「ファーマーズ通信」をお届けいたします。

昨年は始めて、会員の「南瓜評価会」を開催しました、今年は複数の作物の評価会を開催し、当会のレベル向上を目指して取り組んでまいります。

安心安全は当たり前の課題として、美味しさと、機能性を備えた野菜作りを目指して行きます。2月には、販売店を訪問し意見交換を計画しております。作りやすい野菜ではなく、マーケットの求める野菜作りを進めていくことが必要です。これからも販売店との距離を縮じめ消費者のニーズを少しでも多く組入れながら栽培に取り組んでいきます



ファーマーズクラブの勉強会が1月18日行われました、美味しいトマト、感動される南瓜作りを目指し、種子のブリーダーさんに協力を頂き開催しました。気候変動が激しい昨今、作物作りも過去の経験だけでは対応できない時代です。もう一度品種選定から学ぶ大切な勉強会でした。

ファーマーズクラブ新年会を1月26日に行いました。農作業の前の貴重な時間にメンバーが集まり、層雲峡で開催。石田会長の挨拶と一戸社長の締めで夜更けまで語り合い、お互いのコミュニケーションを深め情報交換をしながらより良い野菜作りを目指します。有機栽培も慣行農法も、お互いの良い技術を学びそれぞれの農法で極めていく仲間たちです。



■トピックス■

フランスのエコな法律、商品のロス削減に向けた大胆な「スーパーマーケットの食品廃棄処理を禁止し、売れ残り商品を慈善団体に寄付する」法律が可決されたそうです。違反した場合は約1000万円の罰金と言うから驚きです。

フランス全体で約700万トン(一般消費者67%、レストラン15%、スーパー等小売店11%)の量だそうです。EU全体で、約8.900万トン、世界食料機構によると毎年世界全体の食糧生産量のおよそ、1/3に当たる約13億トンが廃棄されているそうです。

日本では毎年、500~800万トン(一部の報道では1700万トン)の食品が廃棄されているようです。農家の生産した物から、出荷されない野菜も加えたらどのくらいの量になるのでしょうか。

■良質の眠りが大切です■

冊子の記事からご紹介します。良質な眠りはどのようにしたら良いか、難しい事はさて置き簡潔にご説明します。

●日中に適度な運動をする、●日光を浴びる、●夕食に良質なタンパク質を摂る、●就寝前に大量のアルコールは取らない、●就寝前に甘い物は食べない、●就寝前にブルーライトを浴びない(テレビ、パソコン、アイホン等)

それでも眠れない人には、睡眠支援サプリメント「メラトニン」がおすすめとの事です。

就寝中に脳細胞の間隔が拡張し、脳内の老廃物排泄をスムーズにする大切な眠りです。

深い眠りのノンレム睡眠中にしか分泌しない成長ホルモンは体の修復、再生をする働きを担っているそうです。