

うね日和～4月号～



地域の出来事やイベント情報をおとどけ

家老コラム 腸内細菌と食事

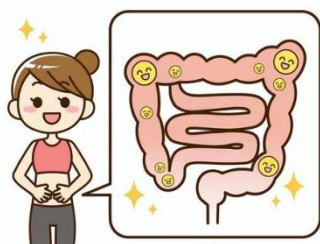
ドイツのモーゼルワインの製造者シュミットさんは、以前は年1回長岡を訪れて、ワインの勉強会・試飲会を開催し、私はいつもお手伝いしていました。毎回『ワインを作っているのは自分ではなく、四六時中休むことなく働いてくれているワイン酵母であり、その酵母が元気に働くための環境：温度・衛生を管理しているのが自分の役割である』と言っていた。

去る2月24日UNEが開催したセミナーで長岡中央総合病院の高橋利幸先生に『食と腸内細菌、そして健康』について講演して貰った。

人間の臓器で、一番、最初に健康に関与するのは、腸である。腸が悪化すると、心臓、肝臓、脳にも悪影響を及ぼす。その腸内で生き働いている腸内細菌を元気に維持することが自分の健康に繋がる。元気に活動させるための餌が毎日の食事である。そして、腸内細菌は母親由来で、国ごとに異なっており、日本人の腸内細菌は、独特である。



では日本人の腸内細菌の好物は何か？テレビのグルメ番組で取り上げられる私も含め日本人の好物な高級牛肉やフレンチ、スイーツではなく、子どもたちが好きなハンバーガーやフライドチキンでもなく、これまで先祖代々長い間日本人が食べ続けて来た『日本食』、具体的には味噌汁、納豆、野菜、青魚、海藻、キノコなのである。それらは先祖代々培われてきた食事を消化・分解する腸内細菌にとっての御馳走である。日本人が腸内細菌を元気にするのは日本食中心の食事を摂ることが大切である。



今から60年前頃まではなかった欧米的食事は日本人の腸内細菌にとって未だ新しく、うまく処理できないこと。いわんや訳の分からない人工的な甘味料、防腐剤、着色料など幾つもの添加物が入った調味料、そして精製塩、そして時には医者が出す様々な薬などを知らずに多く摂取していることで、腸内細菌が痛めつけられ、肥満、高血圧、糖尿と云う生活習慣病の原因になっている。昔ながらの日本食で腸内細菌を元気に維持さえしていれば、健康で長生きできるとのこと。そして講演最後に、UNEの発酵飲料のどぶろく雪中壺乃界、生薬の烏樟(うしょう)のクロモジ茶、そして婆ちゃん達が地元食材で作った「うねご飯」が腸内細菌を元気にする素であることをPRしてもらい大変感銘を受けた。

これまで腹一杯、そして口にも目にも鼻にも美味しいグルメを食べることが目的だったが、先生の講演以来、今少し元気で長生きするため腸内細菌に元気になってもらうよう、毎日3回食べる食事に関心・注意を払って日本食中心に、ご飯、具沢山の味噌汁、納豆、めかぶ、青魚、なめこおろしなどを朝食の定番にするよう心掛けている。是非みなさんも日本食を!!!

家老 洋

ボランティアを募集しております！

UNEでは、UNEが行っている様々な事業をお手伝い頂けるボランティアを募集しております。

主な内容としては、

- ・田んぼや畑、野草関連の農作業
- ・収穫・採取した農作物の加工、梱包
- ・調理(うねごはん、キッチンカーの弁当)
- ・笹、よもぎの採取作業
- ・くろもじの加工作業

等々、外仕事から裏方まで、様々な作業があります。

ご自身の可能な時間・頻度で、自然の中での農作業を楽しんだり、地域のお手伝いをしてみませんか？

お問い合わせは電話(0258-86-8121 平日9:00-16:00)またはメール

(une_aze@yahoo.co.jp)、UNEのホームページのお問い合わせフォームよりお願いいたします。



4月のイベント情報

お申込み、お問い合わせはUNEまでメール(une_aze@yahoo.co.jp)
または電話(平日9:00-16:00 0258-86-8121)をお願いします。

OasisR「畑はじめイベント」参加者募集!

信濃川河川敷にある福祉市民体験農園「OasisR」のイベント、2024年第一弾の開催が決定しました!第一弾はジャガイモや枝豆の種まき、よもぎ畑のお手伝い、河川敷の清掃活動などを予定しております。

お昼ごはんは大きなお肉を焚火(たきび)であぶり、豪快に串焼きにして食べる「名物・串焼き豚肉」!午後からは有志での秘密基地づくりも行います。ぜひお誘いあわせの上、ご参加をお待ちしております。

--- 詳細 ---

日時 : 2024年4月20日(土) 9:00~13:30
(受付開始 8:30~)

会場 : 長岡市千秋ふるさとの森管理棟前

参加費 : 大人1,000円、小学生以下500円、幼児無料

服装持物: 作業のできる服装、長靴でご参加下さい。

水等の飲み物もご持参ください。小雨決行です。



▲じっくりお肉を焼く様子(昨年4月)

イベントの申込はこちらから



その他イベント最新情報はこちら



公式LINE、はじめました!
イベントやキッチンカーの情報など、不定期に配信します。



▲友だち登録はこちらから



キッチンカー畝家、4月以降も「なじら〜て」様で赤飯販売いたします!

今年1月から開始しましたJA直売所「なじら〜て」東店様・関原店様での赤飯販売ですが、4月以降も継続することになりました。いずれの店舗も月1回程度出店予定です。予約も受け付けておりますのでぜひご活用ください。

また、今後も他の店舗様での販売を現在検討中です。決まり次第本誌の他、UNEホームページ・公式Facebook・公式LINE等でお知らせいたします。

★栃尾ショッピングモール「トッピー」

4月4日(木)、29日(月・祝) 10:00~

とちおしょうゆ赤飯 400円

★JAえちご中越 農産物特売所「なじら〜て」

東店 : 4月30日(火)

関原店 : 4月27日(土)

とちおしょうゆ赤飯 400円

不定期で
・梅干し
・キムチ
なども販売しております



ほっこり可愛いイラストのキッチンカーが目印です♪

その他 出店イベント

--- 第3回燕三条メーカー直伝♪お庭と畑の園芸用品フェア ---

お庭と畑の園芸用品やその関連商品等を製造販売する三条市、燕市の主カメーカーが一堂に集まり、園芸関連用品の販売・修理、地元野菜の販売も予定しております。

当日は希少なもち米「大正もち」を使用した特別な赤飯「贅沢しょうゆ赤飯」を販売予定です!年数回のみでの販売となります。数量限定ですので、ぜひこの機会にお買い求め下さい。

日時 : 2024年4月6日(土) 9:00~15:00

会場 : 三条市民体育館(三条市荒町2丁目1-3)

一斗目産 約25kg
大正もち使用

畝家特製
贅沢とうお
しょうゆ赤飯



☆赤飯のご予約は ☎0258-86-8121まで(販売日前日メ切)

ご注文の赤飯の受け渡しは当日 朝8時~10時の間にUNEHAUSまでお越し頂きますようお願いいたします。お支払いは当日支払いとなります。配達をご希望の場合は予約時にご相談下さい。

～ 先月の活動報告 ～

「ながおかワーク&ライフセミナー」を開催しました！

2月24日連合中越が主催する「ながおかワーク&ライフセミナー」の第三回講座をUNEが開催団体として行いました。

”ノウフクで運営する福祉市民体験農園OasisR”と題してミライエ長岡で行いました。これまで協力して頂いた関係団体からの取り組みや事例報告の他、長岡中央総合病院の高橋先生から基調講演を行って頂きました。特に高橋先生の講演は参加した皆様から「もっと聞きたかった」等のご要望を頂きました。全体的には「農業の大切さを再認識できた。」「現状や課題について初めて知る事ができた」等のご感想を頂いたとても有意義なセミナーとなりました。高橋先生、御登壇頂いた皆様、ご参加して頂いた皆様ありがとうございました。講演の資料はUNEのHPで公開しておりますのでご覧ください。(納谷、内山)



うねごはんにも「春」の気配？

地元のおばあちゃんを作る田舎料理を楽しめるレストラン「うねごはん」ですが、つい先日、初物のふきのとうを使った料理が並びました。

UNEが普段よりお世話になっている方々からのおすそ分けをありがたく使わせて頂きました。毎年春になると地元産の山菜を運よく入手出来た際にお出しすることがありますが、今年もそんな季節がやってきたなあ、と感じた瞬間でした。天ぷらにして頂きましたが、新鮮なこともあり独特のほろ苦さと香りを堪能できました。

まだまだ長岡・栃尾も時折雪模様となるようなお天気が続いています、確実に季節は進んでいるようです。今後も四季折々の山の幸を使ったメニューをご紹介できたらと思います。(内山)



▲ふきのとうの天ぷら

1908HAUS(イクレヤハウス)の改修、ご支援のお願い

1908HAUS(イクレヤハウス)の改修を本格的に検討を始めました！

一之見を見渡せる高台に有る旧三本邸は事業化を始めた途端にコロナ禍が始まり、手つかずでここまで来てしまいました。助成事業を活用するにも自己資金が無いのが悩みの種です。今後事業化を進めるに当り皆様からのご寄付をお願いすると思いますが、その際にご協力をよろしく願いいたします。

また、引き続き正会員、賛助会員、その他ご支援いただける方も随時募集しております。ご不明な点等ございましたらご案内させていただきますので、お電話またはメールにてお問い合わせください。

正会員 : 会費一口12,000円/年(初年度のみ入会費込15,000円)

正会員は、総会にご出席頂き運営に対しての議決権を有します。

賛助会員: 会費一口3,000円/年

※賛助会費は寄付金として所得税の控除対象となります。

今月の送迎サービス予定

📦 買い物送迎サービス<原信・コメ等> 4月12日(木)、26日(木)

♨️ 温泉送迎サービス<おいらこの湯> 4月12日(火)

13:10 軽井沢集落開発センター→13:15 ウネハウス→13:20 荷頃地区センター
帰りは15:30頃です。

🏠 通院送迎サービス:希望時間に送迎します。(8:30~16:00)



◇ご利用希望の方は前日までにウネにご予約ください。
◇通院送迎はサービス会員が対象となり、会員は随時募集しています。
どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。