

ないようにジベレリン(生育調節剤)を葉全体がぬれる程度にかけて、発育をうながします。



ハウスの中で寒さを知らずすくすくと成長

十一月下旬

ビニールハウスの中で一カ月。いちごはすくすく育ち、真っ白な花を一斉につけました。暖かいハウスの中で一日いちにち大きく育ちます。

収穫 (十二月中旬)

さあ、いよいよ収穫。緑の葉陰から真赤に熟したいちごが顔をのぞかせています。一つひとついいねいにもぎとられて箱詰されて市場へと運ばれ

ます。



一つ一つ箱詰されて……

部屋の中はいちごの香りでいっぱい

この取材にあたり、平山和敏さん(谷中)と、伊橋正吉さん(五ノ神)に一年間ご協力を頂き、ありがとうございました。



○児童書

国際アンデルセン賞受賞画家 絵本選・世界の歴史15巻

○一般書

日本の文学59冊、園芸全書フ ラワーオアシス10巻、ジュニア・クッキング全集10巻、青の伝説、スケボーに乗った天使、おじいさんの台所他

○参考資料

房総諸藩録、史料が語る千葉の歴史60話

保健婦メモ

四十歳からの健康管理

⑤

セルフチェック

食欲不振

五月二十日から、町で胃がん検診が実施されます。一年に一度ですから、なるべく受けるようにしましょう。

ところで、胃の調子はいかがですか。今月は食欲不振についてお話しします。

胃の働きが悪くなって食欲がなくなる病気には慢性胃炎や急性胃炎があり、別名胃カタルとも呼ばれています。

慢性胃炎というのは、急性胃炎のあと、食事を控えたり薬を飲まずに無理をすると、胃炎が長びいて簡単に治らなくなるものです。

老人では一般に胃の働きが低下しますが、無理な食事をとると慢性胃炎となり、ときには胸やけや、ゲップが出たりします。

このような胃の病気は、舌に白か褐色の苔(こけ)がつき、ときには唇の両はしが切れたりするのが特徴です。

このような場合の注意は、消化しやすい食事を心がけ、よくかんで食べすぎないこと、また

アルコールやコーヒー、タバコなどの刺激するものは控えるとともに甘いものも控えるようにしましょう。これらを実行しながら食欲が回復するのを自分でチェックして下さい。

また、マージャンなどで夜ふかしをしたあとも食欲が落ちます。不摂生な生活をしないで、十分睡眠をとり、自分の体をいたわりましょう。

◎アドバイス

昭和57年のわが国の総死亡数は、七十一万人。そのうちガンによる死亡は、一七万人を超え、死因の一位をつづけており、脳卒中による死亡が減っているのに反し、ガン死亡は増えつづけています。成人層では三人に一人、三分間に一人の割合で、ガンで死亡しています。

ご存じですか

貝の汚れとり

長塚 木内こう

貝類をから付きで料理に使う時、貝の外側についている汚れが気になりますね。

そんな時、水洗いした後少量の塩を貝にまぶして良くもみ洗います。外側についている汚れが簡単にきれいにおちます。是非一度おためしください。