

# フィールド風

(現場)からの風

宮田守男

年に4回ある土用のうち、暑さで食欲が細る時期の夏の土用は7月20日頃から立秋前の18日間を指す雑節の一つだ。特に土用の「丑

の日」には「う」のつく食べ物を取ると良いとされ「うなぎ」「うめ」「うどん」「うり」を食べて体力を保とうとの習慣がある。健康の観点からも、日頃から食事には気配りしたいものだ。

今年も大リーグで活躍中の大谷選手の特に睡眠の大切さを語る内容が注目されている。「寝れば寝るだけいい。質はその次。まずは量を確保」は、過密な試合日程と遠征による時差で、二刀流という体に大きな負荷がかかることを成し遂げる大谷選手にとって、睡眠は非常に重要な事な

のだろう。

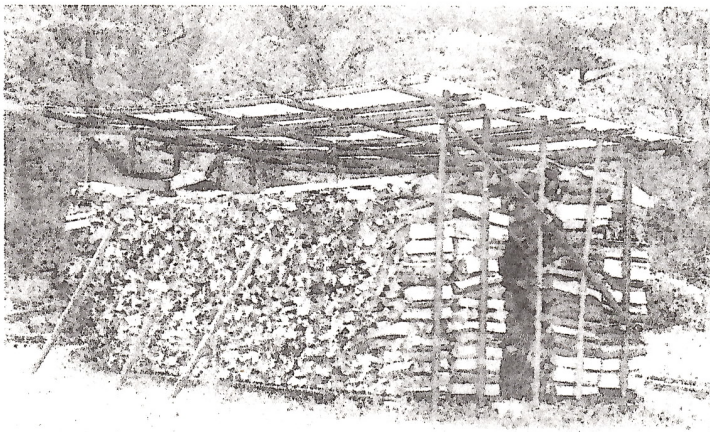
睡眠を大切にしている点は、多くの人に生活習慣病を見直すヒントも与え、情報番組でも大きく取り上げている。睡眠障害の専門医は「一般的には睡眠時間は7〜8時間確保するのが良い」とされ「睡眠時間が6時間

以下の人は、7〜8時間の人に比べ、生活習慣病・うつ病・思考力低下など体に悪影響を及ぼし、死亡リスクが2.4倍高く、睡眠不足の人は食欲を抑制するホルモン・レプチンが減少してしまい肥満傾向」だが、「長時間睡

## 「睡眠」の重要性を知る

眠は致死率が4時間寝ていない人より逆に高くなる」と解説する。確かに睡眠では、昼間あれこれ考えても出なかったアイデアが、寝る直前や夢の中で不意に浮かんだ事も多く、フランスのことわざに「急欲が急速に高まってきている。」

後継者不足、燃料費や肥料費といったコスト高、異常気象下における栽培条件の悪化など課題は山積している。特に肥料の確保だ。尿素とリン酸アンモニウムは中国が最大の生産大国で、カリはロシアとベラルーシが生産国。世界情勢が急激的



燃料費高騰の影響か、薪を確保する施設が多くなってきている。薪供給により森林の保全に役立ってほしいものだ

に悪化して中国が肥料輸出をストップした瞬間を想像するだけで、日本の飢餓が恐ろしくなってしまう。(信州地域社会フォーラム会員・白馬村森上)