

私の食生活

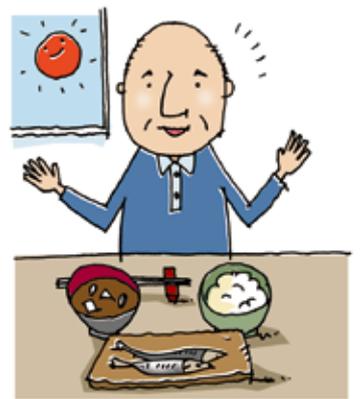
佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

過日、編集部から依頼があつて、自分自身の食生活について述べてみようという。普段の健康管理の話の中で、食生活のことはずいぶん触れていると思うが、実際に本人はどんな食生活をしているのか、話してほしいというのである。

私はもう少しで87歳になる。若いときのように何でもえり好みせず食べるという時代は過ぎてしまったが、特にこういうことに注意して食べているということも少ない。栄養的な

ものに力を入れるというよりは、おいしいものを食べたいという気持ちが強くなっている。

一日のうちで最も力を入れるのは、おいしい朝食である。炊きたてのご飯に生卵としょうゆを掛けて混ぜ合わせた物も良いが、納豆に卵の黄身とシヨウガとしょうゆを入れて混ぜ合わせて、ご飯に掛けるのが最高である。この場合納豆はできるだけ力を入れて混ぜ合わせるのがうま味を増す。これにアジの開きなどを付けるの



も良いが、私はメザシを付けるのが好物である。炊きたてのご飯によく合う。もちろんみそ汁は当然必要である。具には各種野菜や豆腐などが入るが、私はカブなどが好きである。とても軟らかくておいしい。朝にいっぱい食べるので、お昼は

軽く済ますことが多い。例えばおにぎりとかサンドイッチとか。お茶は緑茶か紅茶が主。緑茶は茶を粉末にしたものを、熱湯に溶かして飲む。コーヒーは飲まない。だから、いつもお茶の粉を缶に入れて病院(職場)に持ってきている。

それから、夕食時には肉料理を食べる。老化防止にはどうしても必要だからだ。気を付けているのは塩分を取り過ぎないこと。梅干しは好きなので1日1個は食べるが、それ以上は食べない。お酒はだいたい1日1合まで。宴会があつても、だいたいこの辺で収まっている。

楽しみを胸に本格作業

● 早川京子

本格的な花壇作業の時期になります。

秋まきした草花苗は、日中には防寒用の覆いや保温施設内に外気を通して、締まったものにして、植え広げて細根を増やすよう努めます。

草花の種まきは、ソメイヨシノ桜の開花時期を目安にします。気温が低いとか、霜の心配のある所などで、少しでも早く花を見たいのなら、桜が咲く時期まで待たず、鉢に種子をまいて室内やフレーム内に置き、発

芽させてしばらく育てて、花壇に植えるときよいでしょう。球根草花は4月になってから植え付けるのが一般的ですが、室内やフレーム内で植えて養成して、花壇に植え出せば早く花が見られます。この早まきの手法と普通時期の種まきの物を組み合わせれば、花を楽しむ時期の幅が広がられます。

宿根草の株分け、植え付けの時期は、春の適期になります。

真夏の7〜9月ごろ長期にわたつ

て、次々とにぎやかに花を咲かせ続けてくれるクサキョウチクトウ(オイランソウ、宿根フロックスとも呼ぶ)など宿根草は、植え付けて3〜4年もすると根株が増えて密生してくるので、株分けし、植え替えるようにします。根際に芽が付く宿根草では、芽が土の上にわずかに顔を出したところに、株分けをすればいいでしょう。株分けは3〜5芽を付けて行います。

宿根草花では、5月に豪華な開花を期待していたシャクヤクが、つぼみのまま黒ずんで咲かなかつたことはありませんか。褐斑病や灰色かび病に侵された可能性があります。3

月に芽が出てきた後、つぼみが大きくなるまで2週に1回くらい、薬剤散布をして防ぎましょう。また、芽が動きだす前に施す「芽出し肥え」も大切です。

