

西瓜（すいか）

梅雨も明けて夏本番を迎えようとしています。真夏に旬を迎える食べ物といえば、やはり一番に西瓜が思い浮かぶ方が多いのではないのでしょうか。西瓜はウリ科の蔓性一年草の果実で、原産地はアフリカのサバンナや砂漠地帯と言われています。英語では「ウォーターメロン」と呼ばれるように、砂漠地帯では水の代わりに飲料として重宝されていました。

日本では中国から寛永年間（1624～1643年）に渡来し、明治時代に入って欧米から多くの品種が導入されました。現在、国内市場に出回っている西瓜は、約20種類。種の有無、大小、形の違い、果肉の色、果皮の色や模様の違い等で区別されています。全国的に栽培、流通している品種は、ほとんど大玉ですが近年では核家族化で少人数世帯でも食べやすい小玉西瓜の需要が増えています。

西瓜は90%が水分で夏期の水分補給、またエネルギーとなる炭水化物（糖類）も含まれているため、熱中症対策に効果があります。もちろん多くの栄養素も含まれています。カリウムやアミノ酸の一種シトルリンが多く含まれていて、浮腫の解消や利尿作用で老廃物の排出を促すため、高血圧の予防に効果があります。他にも、皮膚の健康には欠かせないビタミンA、B1、B2、C等も含まれています。

また、西瓜の果肉の赤い色には、カテキン、リコピンが多く含まれ、抗酸化作用がありアンチエイジングにも効果があるそうです。これから8月にかけて露地物が旬になります。暑いのでどうしても冷たくし過ぎてしまいがちですが、一番美味しくいただける温度は8℃から10℃。それ以上冷たくすると甘みが減り、美味しさが半減してしまいます。食べる直前、一時間ほど前に冷蔵庫に入れば、より美味しく食べることができます。熱中症対策の味方にもなる西瓜を食べてこの夏の猛暑を乗り切りましょう。



鎌野

転換点

今年の日本の夏も暑いですが、地球全体の平均温度も、毎日のように最高値を更新している様です。誰の目にも地球温暖化は明らかであり、それによって起きている自然災害も間違いないのに、一向に対策は進んでいない様に思います。ネットニュースで、地球の気候に影響を与える大西洋の海洋循環が、今世紀中にも止まる可能性があるとの予測を海外の研究チームがまとめた。というショッキングな話が出ていました。

環境を激変させ、取り返しがつかなくなる転換点（ティッピングポイント）の一つとも指摘されており、将来の世界の気候に深刻な影響を与える可能性があるということです。転換点とは、氷床崩壊→海流停止→森林枯死 気候変動、という「ドミノ倒し」の危機の始まるポイントのことです。

毎日、走り回る多くの車を見ながら、これいいのか人間？と思いつつも、私も車をはじめ、様々な文明の利器を使っています。やはり人類は、行き着くところまでいかないと、止まらない生き物なのではないでしょうか？とにかく、暑くて死にそうです。

英樹



配り

第
290
便

勝亦製材駿河鉄骨株

住まい塾御殿場教室

TEL (0550) 87-0048

FAX (0550) 87-1237

〒412-0035 静岡県中山518番地

むせかえるユリの香供える盆支度花粉ほろりと先祖の気配す
ねがみともみ



この齢になれば分かれるといいし母その齢になり実感数多
林 なをみ



家苞いえづとに老舗の銘菓「むらすずめ」いづと 購入安らぐ倉敷の宿
勝亦 りつ子



ついに罹ってしまいました

ついにコロナに罹りました。七月のある暑い日、翌日からの現場の段取りで独り十里木の別荘地で足場を架設していました。暑い。そして物凄く怠い。休み休み作業を進めるも頭痛もしてきて、あ、コレは熱中症だ…と水分を多めに摂りながら、息も絶え絶え、なんとか準備を終えてそのまま帰宅しました。すぐさま冷水シャワーを浴びて身体を冷やして横になる。熱は平熱程度。だけどもとにかく物凄い倦怠感と頭と関節の痛み。コレが熱中症か…恐るべし。なんて思っていたら翌日今度は咳が出て喉が痛い。アレ？身体冷やし過ぎたか？と思いつつも極度の倦怠感は無くなり、軽度の頭痛が残る程度。熱は無い。とりあえず仕事に向かう。午前中、仕事の段取りを終わらせて病院へ。

「発熱のある方は電話して駐車場で待機してください」の張り紙。熱は無いのでそのまま受付に。喉の痛みと風邪様の症状はあるが熱は無い。と伝えると検査も無く咳止めと鎮痛剤だけ出されて終わり。

なんとなく違和感があったので薬局で抗原検査薬を購入。鼻をグリグリやって15分。見事に陽性反応。あらら。本人は熱中症のつもりでいたので、当然家での感染症対策などしておらず、その日当然の様に妻と娘が発熱。僕は初日の物凄い倦怠感と頭痛以降軽い咳が出ているだけだったが、二人は発熱して随分と消耗しているようだ、すまぬ妻よ娘よ。

コロナ感染症の法的扱いが2類から5類へと移行したために、特に報告も行動制限もなく、ただただ自宅療養するだけとなりました。

(発症から5日間は外出不可) 久々の連休が家でひたすらゴロゴロし録画していたテレビ番組視聴で消費するというある意味有意義な時間にはなったのだけれど、やはり感染症にかかるると色々と大変です。幸いみんな快方に向かっていますが、県東部の感染者数は現在結構な勢いで増加しているそうです。私自身どこで感染したか見当もつきません。

皆さんもまだまだ感染予防対策を怠らずにお気をつけくださいね。



柳田 敏和

いまだ凡人



柿食えば
鐘が鳴るなり
法隆寺
子規



兼題：子規忌 「父の墓居住まい正し子規忌かな」：佳作

随分前にも書きましたが、通販生活の夏井いつき先生のコーナー、俳句に投稿しています、が、未だ佳作の連続でして、なかなか上に上がりません。俳句、なかなかです。

秋の季語の“子規忌” 9/19 が凡人・歌人であった正岡子規の忌日。なのだそうです。なのだそうです、と書くあたりは調べないと分からなかったということでした。正岡子規の作品は“柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺”ぐらいしか頭に浮かばないという…。この知識で俳句を作るのはなかなか…。秋の季語なのでそれに関連して。などと考えましたが、言葉が出てこない！じゃあ投稿しなければいいじゃないかと考えますが、一度辞めると次も、いっつか！となる性格なのでと、考えて一句。となりました。父の墓は正岡子規の詩です。よかったら調べてください。因みにこのときの“天”(一番)の句は

「ぐちゃぐちゃの菓子規忌の輪ゴム跳ぶ」でした。病気がちな雰囲気が出ています。

俳句を毎月考えていますと、知らない季語がたくさんあり、知らない言葉も沢山あります。凹むこともありますが、面白いかと、私は思います。未だ凡人の作品、兼題：椿 「引き出しの葉を探す椿かな」

兼題：春雨 「春雨や埃絡まる靴揃え」いずれも佳作。頑張ります。って前も書いたなあ。頑張ります×2

7月の兼題：“河童忌” 時候：晩夏 7/24 小説家、芥川龍之介の忌日。

これもなかなか私には難しい…。頑張ります×3

ねがみ

夏日、真夏日、猛暑日



とにかく暑い。日々最高気温が更新されていて、この先どうなるのか憂鬱です。ところで、暑さを表現する言葉色々耳にします。昔は夏日、真夏日、熱帯夜くらいだったと思う。

夏日は、25℃以上、真夏日は30℃以上(真夏のような暑さ、熱中症対策が必要になる)、猛暑日は35℃以上(真夏の耐え難い暑さ、2000年代から出てきた言葉)、酷暑日(猛暑日の造語)、熱帯夜は夜間25℃以上(エアコン無しには寝苦しい気温)とされているようです。

近頃、40℃に迫る日も珍しくなくなってきており、災害級の暑さなどと注意喚起されています。猛暑日では表し足りないような。新しい言葉が出てくるのかな。災暑日とか？世界では、50℃を超える国もあるそうで。どこまで暑くなるのでしょうか。

祥子