



# アロエ便り

4月号  
2015年4月

有機JAS認定工場  
**(株)平田農園**  
群馬県高崎市棟高町787-23  
TEL:027-373-8887

今年は気まぐれな気温のため、桜前線が来た！と思ったら、あっという間に満開。そして雨・・・とお花見を逃した方もいらっしゃることでしょ。山間部や東北の桜はこれからなので、満開と休日が重なると良いなと期待している今日この頃です。桜の時期なのに、雪が降るほど寒い日があったり、今年はまだまだ寒暖差に注意が必要です。体調管理に気をつけてゴールデンウィークに備えましょう。



桜の花言葉  
「精神の美しさ・神秘的な心」

## ～キダチアロエのトゲと苦味～



アロエは、その見た目からサボテンの仲間だと思われることが多いのですが、実際はユリ科です。ユリ科には、ネギ、ニンニク、ニラ、らっきょう、玉ねぎなど、薬効を持つ植物がたくさんあります。ユリとアロエでは、まったく外見が違うので驚かれると思いますが、アロエは南アフリカが原産地。南アフリカは1年を通じて温暖、年間平均降水量が502mm(日本の年間降水量は1,718mm)という乾燥地帯。こうした厳しい環境に対応するために、サボテンと似た外見になったと考えられています。乾燥地帯で大量の水分を蓄えておける形態に進化すると、どうしても動物に食べられやすくなってしまいます。その対策として、トゲと苦味を獲得し進化していったと考えられます。



下痢を引き起こす独特の苦味成分は、普通の動物にとっては恐怖の物質でしょうが、ストレスや飽食で便秘がちな私たち人間にとっては、「良薬は口に苦し」となったわけです。



また、砂漠に育つ植物は、強い日差しに含まれる紫外線からからだを守るため、抗酸化物質(ビタミンCやE、アントシアニンなどが有名です。)を多く持つ必要があります。そのため、キダチアロエにも、高い抗酸化能力が備わっているそうです。

## ～鉢植えキダチアロエの育て方～

キダチアロエの鉢植えを育て始めるのに良い季節になりました。熱帯植物ですので多少の乾燥は問題ありません。水の遣り過ぎによる根腐れに気をつけましょう。 ※水遣りは目安です。天候に応じて加減して下さい。

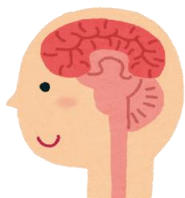


	春	夏	秋	冬
水遣り	週に1回程度 朝のうちに	1日1回 夕方に	5～10日に 1回程度	10日～1か月に1回程度 乾燥気味に
注意点	4月～5月は成長期 なので、水分を上手に 与えると元気に 生長します。	午前中に水を遣ると、 土が熱くなりすぎて、 根を傷めます。	温暖な気候ならば、 1日中外に置いても 大丈夫です。	土が湿ると凍りやすく 根が傷みます。 室内の日当たりの良い 場所に置きましょう。

## 。;°☆°;。☆°;。春はどうして眠いのでしょうか??。;°☆°;。☆°;。☆°;。

「春眠暁を覚えず」といいますが、なぜ春になるとこんなに眠いのでしょうか。様々な原因がありますが、今日はその1つをご紹介します。

春になり新陳代謝が活発になると、血液がカラダのすみずみまで行き渡り、皮膚や髪を新しく作り替えたり、食欲が増進し血液が胃腸に集まり消化吸収活動をするため、結果として脳に血液が行かず、エネルギー不足になり眠くなってしまおうそうです。眠くて仕方ないときは、コーヒーや栄養ドリンクでスッキリするのも良いのですが、エネルギー不足の解消にビタミンB1を多く含む食品を意識して食べるのも良いそうです。



ビタミンB1は、糖質を効率よくブドウ糖に分解し、エネルギーに変える課程で必要な栄養素。脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、ビタミンB1が不足すると、すぐに眠ってしまうそうです。

ビタミンB1は水溶性。カラダに蓄積されないので、毎日の食事で継続的な摂取を心がけましょう！

ビタミンB1を含む食べ物  
玄米・ぬか・蕎麦・ナッツ・豆類・豚肉・うなぎ・・・etc.

※諸説あり

