

春作業に向けた準備と体調管理を！

だいぶ日が伸びてきたけども雪下ろしや運転はまだまだ油断は禁物だなあ～
 まだまだ雪いっぱいあって春作業の準備にはまだ早えべった～
 いやまで…確定申告2月16日からだな… ああやらねねなあ～
春を迎えるにはまだ早いと思っている方…いや！もう2月です！



では！春作業に向けた準備や体調管理について
 今月のTAC通信は触れてみたいと思います！



ほお
知らねがった



1) 「春の二十四節気」と「農業」の関係

「立春(2/4)」は二十四節気の一年の始まり

であることは皆さんご存知でしょうか？

昔から立春から88日目にあたる八十八夜を種まきの目安にしていたようです。

「雨水(2/19)」は一般的には徐々に雪が雨に変わり始めるころとされています。

この頃から道具の手入れや苗床を作る春の作業の準備を始めていたようです。

◆ 先人の知恵を学び習うのも準備の一つかもしれません！

2) 春の天候の特徴～実はやっかいな「春一番」と「日本海低気圧」～

春に向かうにつれて厄介なのが「春一番」や「日本海低気圧」です。

「春一番」は、立春から春分までの期間の最初に吹く風速8m/秒以上の南より(東南東～西南西)の風のことで、2016年4月の強風被害も記憶に新しいと思います。

「日本海低気圧」は1年を通じてありますが、特に春先は低気圧が急速に発達しやすい時期で、時には爆弾低気圧となることもあり注意が必要です。

◆ 春になる前にどんな備えが必要かを考えるのも準備の一つです！



3) 冬の疲れは残りやすい…元気に春を迎えましょう！

冬から春への変わり目は体調不良を起こしやすい時節です。

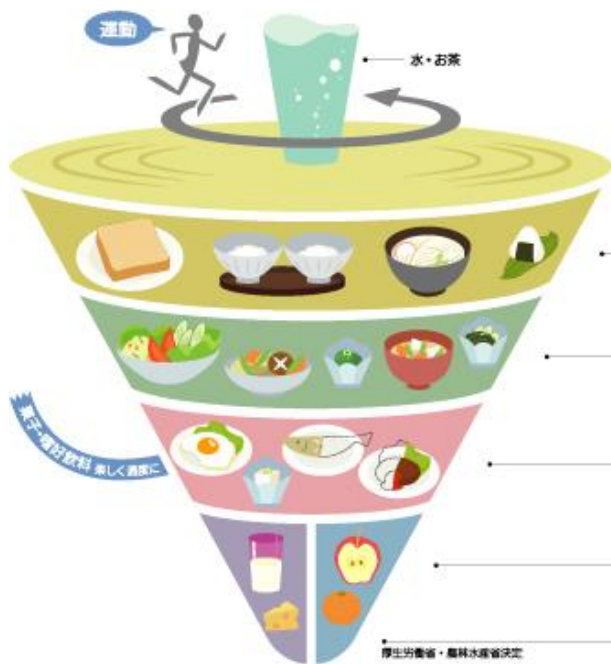
春先は「日々の寒暖差」だけでなく、低気圧・高気圧といった「気圧変動も大きい時節」で「自律神経の乱れ」が起こりやすく体調管理には注意しましょう。

「花粉症対策や予防」も必要な時期となってきましたね…花粉症は辛い

◆ 元気な体があってこそその農業。何よりも「自分の体調管理」からです。

「十分な睡眠」・「栄養価の高い食事」を心がけましょう！！





食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(80%) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、餅1個、ロールパン2個 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スシ/クワイー
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(80%) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、お豆腐とわかめのお味噌汁、煮たごぼう、ほうろく、ひじきの味噌汁、煮豆、あめこシチュー 2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、芋の煮つけとさばし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(80%) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 2つ分 = 鶏肉、魚の天ぷら、たまごの炊き込みご飯 3つ分 = ハンバーグステーキ、煮肉(しょうゆ)の味噌汁、豚肉の味噌汁
2 牛乳・乳製品 つ(80%) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(200ml)、チーズ(10g)、スライスチーズ1枚、ヨーグルト(100g) 2つ分 = 牛乳(400ml)
2 果物 つ(80%) みかんだったら2個程度	1つ分 = かんかん1個、りんご半分、かき1個、葡萄半分、はちみつ柑、桃1個

※5%とはりピンゴ(食事の提供量の単位)の略

農林水産省ホームページ より (平成 17 年 6 月に厚生労働省と農林水産省が決定)

健康づくりのための睡眠指針 2014

～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

厚生労働省ホームページ掲載

健康づくりのための睡眠指針 2014 (平成 26 年 3 月厚生労働省健康局)より抜粋