

# 週刊七花ファーム



## 毎日更新中の七花ファームダイアリーの1週を1枚!!

2024年十一月  
自三月十四日  
至三月二十日  
啓誓の頃



ブログはこ  
ちらのQRコ  
ードを読み  
取ってください。  
さ。



三月十四日から三月二十日までの期間の七花ファームダイアリーをまとめました。CHIT-RTIを用いて250文字程度に要約しています。

「体内時計と食事タイミング：遅い夕食もたらす健康への影響」

今日もクレソン畑の写真報告です。温かな陽ざしと穏やかな気候のおかげで、クレソンが元気に育っています。春のクレソンは、優しい味わいで楽しめるんですよ(´▽`)

て、先日健康診断の結果が届きました。思いがけず、腹囲が増えていて、メタボ予備軍の警告が：食生活の見直しを迫られるなか、夕食の時間にも注意が必要で。この問題について調べる中で、時間栄養学という興味深い概念に出会いました。遅い夕食が体に与える

影響を説明したペーパーや、BMIというタンパク質の役割についての情報も発見しました。さらに、夕食を摂る際の対策として、夕方軽い食事をとることが効果的だと教えてもらいました。この情報をもとに、クレソンスープなど、夕食のアイデアも得ることができました。(心) 公開日：2024年3月14日

15日は七花ファーム猫の日 ♡

朝の明け方の美しい風景を楽しんでいると、七花ファームの猫たちの特別な日がやってきた。15日は七花ファームの猫たちの特別な日。そう、15日は七花ファームの猫の日なのだ。保護した仔猫の成長や親しいキジトラ猫たちとのほほえましい光景を振り返り、彼らが家族として愛おしい存在であることを感じる。猫たちを見ていると楽しいです。いつもたまちゃん&ゆきちゃん&くるみちゃんに癒してもらっています。

ありがとう♡(ゆ) 公開日：2024年3月15日

### 春の山の恵み

朝陽と木々のシルエット、春の山での発見が日常の喜び。自然の微妙な変化に心躍らせる。暖かさを感じ、今年も「わらび」を発見。クローバーと同じ地下茎なので、ひとつ見つけると近くにいくつか発見できる。わらびの発見と義父からの贈り物、その小さな喜びが幸せを感じさせる。薫灰であく抜きしたわらびのおひたしは春の香りに満ち、山の恵みを味わう。身近な自然の贈り物に感謝



し、春の美味を堪能する幸せを共有したい。(ゆ) 公開日：2024年3月16日

### クレソンで鍋

朝の山の上での静かな時間に、飛行機の音が心地よく響く。ついに飛行機の写真を撮影成功！自然の美しさと喜びに心が躍る。今日は新鮮なクレソンを収穫し、簡単クレソン鍋を楽しむ。この季節のクレソンは、葉っぱが大きく茎もしっかりしています。が、やわらかい味。クレソンの栄養と風味が料理に活かされ、身体に優しい一品が完成。寒い朝晩にぴったりの鍋料理で、心も体も温まるひとときを共有したい。(ゆ) 公開日：2024年3月17日

### 四季のクレソン

クレソンが芽吹く季節、春の訪れを感じる。今日この頃。実家の椿の木も、道沿いの桃や桜も花盛り。この時期にはクレソンも勢いよく成長する。春らしさと共にやってくる菜種梅雨の雨も、クレソンの成長を促進する。春の雨とともに輝くクレソンの成長を楽しむ。去年は一年を通してクレソンの栽培ができ、季節ごとのクレソンを感じることもできた。しかし、台風や大雨などの自然の影響もあり、栽培ができない時期もまだ存在している。しかし、クレソンの特徴が露地での栽培によって表れ、季節感あるクレソンを提供できた。ブログでは、クレソンの四季の様子を写真で紹介した。春夏秋冬、それぞれの季節にクレソンの特徴があり、春は柔らかく優しい味わい、夏は高温多湿に弱く小さなながら辛味の強



# 週刊七花ファーム



味わい、冬は凍てつく寒さにも耐える驚異の姿を見せる。クレソンの四季の成長と味わいについてまとめた。(ひ) 公開日：2024年3月18日



健康って本当に大切

街へ出た日、空の雲が不思議な形をしていて、空の発見が楽しい。ひろあきさんが健康診断の結果を受けてブログに書いていた。脂質異常症の危険因子は生活習慣の改善で減らせる。ひろあきさんは飲酒を減らし、食事や運動を見直す決意を

健康な生活にクレソンを！



固めた。具体的には飲酒を減らしたり、食事の量や食事内容、運動を増やしたりとできることは多々ある。身体が資本ですからね！  
(ゆ) 公開日：2024年3月19日

## お問い合わせ

どんな些細な事でも結構です。どうぞお気軽にお問い合わせください。私たちは様々な要望・ご依頼に出来る限りお応えいたします。

✉:hiroaki-k@nanaka-farm.com  
☎:090-9796-0340  
Line 公式 ID : @066ckozk

早朝からクレソンの収穫が始まります。朝霧がかかるその風景は、まさに一幕の幻想的な光景です。クレソンは驚異的な成長力を持ち、先日収穫が終わった区画には、次々と新しい芽が生えてきます。この成長力には目を覚ますものがありますね。そして、春の訪れは庭のツバキや桜の花を咲かせ、食卓にも春の味覚が満ちています。

クレソンはその中でも注目の的であり、クレソン・オムレツやから揚げ、サラダなど、さまざまな料理に活用されています。クレソンの栄養価は非常に高く、特に葉酸、ビタミンA、ビタミンCの含有量が顕著です。葉酸はDNA合成や細胞の分化に必要不可欠であり、ビタミンAは視力の保持や皮膚の健康に関与します。また、ビタミンCは日焼けを防止、ストレスや風邪など

## ご購入はこちらから



私たちのクレソンは、現在食ベテックにて販売しております。アクセスは上記QRコードを読み取ってください。または「七花ファーム」でご検索いただいてもアクセスできます。

## 編集後記

「二月は逃げる、三月は去る」の言葉通り、気づくと三月が終わりそうになっています。新聞を見ると、二月は逃げる、三月は去るという見出しを毎月見ている今年の冬シーズンでしたが、体感的には2月が温かく、3月が寒いという不思議な体験をした冬でした。3月の終わりに早くも梅雨の末期のような雨が降り続いていますし、今年の夏場がすでに不安になってきており、大型台風が来ませんように。(3月26日記す：ひ)

お電話でのお問い合わせの方

作業中は電話に出れない場合もございます。

その際は折り返しのお電話をさせていただきますのでご了承ください。