



国際ロータリー第2750地区

東京目黒ロータリークラブ Rotary Club of Tokyo Meguro

ロータリークラブとは	会長・幹事挨拶	クラブ概要	役員・理事	年間活動計画
同好会	メーキャップ	入会・間合わせ	リンク	東京目黒RCあれこれ

夏を楽しく 健康に !!

今の季節になると大網ロータリークラブの友人が必ず大根と梅を赤シソの酢漬けで漬けた物を持ってきてくれます。梅酢と梅は食欲を増進させてくれ、ダイコンのジアスターゼは消化剤になるので、正しく夏バテ予防の食物です。

梅そのものに血中コレステロールの増加を抑え、心臓肝臓大動脈に脂肪のつくのを防ぐ働きがあるし、梅干しは疲労回復塩分補給にもなります。

疲労がとれずに日光に当れば、間違いなくシワ、シミの原因になります。

赤シソの成分で乳がんの延命効果をラット（ねずみ）で調べたデータがあります。

他のどのスパイス、例えばバジル、セージ、オレガノ、ペパーミント、朝鮮人参よりはるかに効果が大きく、エサに中にわずか1%交ぜただけで20倍もの延命効果があったと報告されています。予防にもなるのでしょ。

私は梅干しをつける時、庭に出来る赤シソを塩でもんで色づけをします。

漬け終わってしぼり出したシソは天日で乾燥させ粉にして食塩の代りにトマト等につけて食べます。トマトやシソの赤い色の成分リコピンはストレスや疲労、或はガンの予防に役立つといわれていますから夏、汗を多くかいた為に起る塩分不足を補うと同時に薬効も期待されます。その土地にある季節の特産品は案外夏バテと美容に効果があるので見直して下さい。

近頃また流行り出したものに乳化性化粧水があります。肌荒れは冬だけだと思ったら大問題。足の甲、スネ、二の腕、顔など、爪で、そっと引っ搔いてみて下さい。

白い粉がふいたようになるでしょう。〇〇ストアに行くと、いろいろなボディソープや泡立てる為のナイロン製のタオルやスポンジが売られています。

入浴する時よく泡立ったものでゴシゴシ洗ったのでは皮フは、ひとたまりもありません。昔から「アカでは死なない」と云われているように、皮フはそれ程汚れませんから、体はなでる様に洗います。

肌には潤いが欲しいもの。といってクリームではベタつくという人の為にあるのが肌につけて、しっとりとして、しかも化粧水のような使用感のあるものが夏には必要なのです。しっとりしてさっぱりする化粧水。販売員に相談してみてください。

さて、夏に美味しいのはビール、今から200年程前に日本に紹介された時「土色を程し馬の小便のような、おびたしい泡を立てる」「麦酒食べ申し候処、ことの外悪しきものなり。味もなく名はビールと云う」と悪評ふんぶん。ビールを美味しく飲むには、グラスが冷え過ぎているとアワが出ないのでダメ。細長いグラスでアワを表面に出しビールが空気に触れ酸化しないようにして飲む、一口目は誠に美味しく、これで止められれば良いのですが.....

ビールの成分グルタチオンは肝臓の解毒作用を増し、病み上りの人には疲労健康回復、衰えた胃腸の働

きを良くし、血液を下げて高血圧の予防になるというのですが、飲み過ぎは発汗作用が増しトイレが近くなって塩分が失われ…と何事も過ぎてはダメ。

私は毎晩350ml を1本飲んで健康そのものです。

2009/6/16

真野 博 記

[戻る](#)

Copyright (C) Tokyo Meguro Rotary Club. All rights reserved.