





AUGUST

【オーガスト】


 明るい笑顔
 すぐ運事
 伝える元気

げんき君 ホームページ
 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>
 かちどき薬品グループ 

2007 8月号



8月3日はちみつの日



1985年、日本養蜂はちみつ協会と全日本はちみつ協同組合により制定されました。はちみつは、花から運ばれてくる蜜そのものがはちみつだと思われている方が多いとは思いますが、実は違います。簡単に蜜蜂の形態からはちみつの知識を見てみましょう。



◆はちみつと砂糖の違い

大きな違いは成分にあります。はちみつには、ビタミン・ミネラルがバランスよく含まれています。砂糖のように消化に時間がかからない為、脂肪になりやすく、エネルギー補給もすばやく出来ます。又、一見カロリーが高めにみえますが実際は砂糖の約80%と砂糖より低いです。

◆何故、はちみつは身体にいいの？

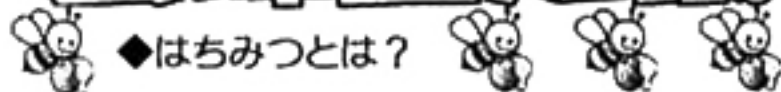


はちみつは、働き蜂が集めてきた花の蜜を、まず胃の近くにある蜜嚢というところに蓄えて巣に持ち帰り、巣で待っていた別の働き蜂に口移しします。この時、体内の転化酵素の働きによってショ糖からブドウ糖及び果糖へと変化します。人間の体内では、腸内に入ると、ビフィズス菌のえさになるオリゴ糖同様に、腸内の善玉菌を増やすので、腸内環境がよくなります。美肌に欠かせないビタミンB群や、鉄・カリウム・ナトリウムなどが含まれているミネラルも、臓器機能を高め代謝アップさせる効果があり、はちみつは、これらをバランス良く摂れる食品です。このバランスの良さが、長寿食と呼ばれる理由です。

☆！☆



蜜蜂豆知識



◆はちみつとは？

蜜蜂は1つの巣に、1匹の女王蜂と数万匹の働き蜂、2~3千匹の雄蜂がいます。働き蜂は本来メスで蜜集め役の労働者です。一方、巣の中では幼蜂がいて、持ち帰った花の蜜を口移しで受け取り、巣に貯える以外に、乳液を分泌したり、育児をしたり巣の中の掃除もしています。花から運ばれる時や、口移しで貯えられていく過程で蜜蜂の体内に取り込まれます。その主成分は、蔗糖ですが蜜蜂の消化酵素により転化され、蜜が育成されます。巣の中で蜜蜂の羽の振動によって花の蜜の水分が蒸発し、濃縮されて保存性のある状態になります。これが、はちみつです。



◆何から出来ているの？

①ローヤルゼリー*****

ローヤルゼリーは、働き蜂の40倍も長生きをする女王蜂だけの食べ物です。アミノ酸をはじめ、ミネラル、ビタミンなど人間の体に必要な栄養素をバランスよく含んでいます。若い働き蜂が花粉を食べ、体内で分解・合成し蜜蜂の唾液腺ともいえる咽頭腺などから分泌し作られます。

②プロポリス***

プロポリスは、雑菌の侵入を防ぐ防壁の事です。蜜蜂がカビや雑菌など有害なものから巣を守る為、木の樹液と花粉を唾液と混ぜて巣の回りに塗ります。免疫力を高めてくれます。



☆2☆

はちみつ 豆知識

知っているようで知らない!?



暑中見舞い 残暑見舞い

の基礎知識

◆暑中見舞い状って何？

本来は、日頃お世話になっている方々や親元などを訪ねて、贈り物をしたり猛暑期に相手を見舞い、同時に自分の様子を知らせるものでした。それが郵便制度の発達により簡略化され、年賀状同様、書状の交換という形になりました。相手を気遣う気持ちと日頃のご無沙汰のお詫び、こちらの近況を知らせる暑中見舞いを送りましょう。

◆暑中見舞い・残暑見舞いの送る時期は？

「暑中」は二十四節気(にじゅうしせつき)の大暑・7/22にあたる期間を言いますが、一般に暑中見舞いは7/20前後の「梅雨明け」から「立秋(8/7)の前日」までに送ります。立秋を過ぎると、いくら猛暑が続いても残暑見舞いとなります。残暑見舞いは8月末までには送りましょう。



◆忌み言葉&タブー

暦が秋になる残暑見舞いには、「盛夏」は使いません。「晩夏」・「立秋」・「葉月」などを使いましょう。

☆3☆

暑さに負けない夏バテ対策

❏ 敷ふとんの湿度が安眠のカギ*****

人は一晩にコップ1杯分もの汗をかきます。気温の高い夏は2倍にもなります。背中に接する敷ふとんには、汗の約70%吸収され、夏の寝苦しさの原因は背中の湿度にあります。敷ふとんの湿気を取り除き、汗をしっかり吸収・発散してくれる麻パッドなどがおすすめです。



❏ 頭寒足熱に氷まくら？***



快眠の知恵として、頭を冷やすのは気持ちが良いのですが氷まくらで冷やしすぎると頭や肩の血行が悪くなり頭痛や肩こりを招くことがありますので、注意が必要です。



❏ 出来るだけ汗をかこう！*****

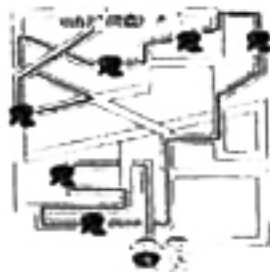
冷房が効いたオフィスや家の中で、一日過ごしていると汗をかかない事が多いもの。発汗は体温調節という重要な役割を担っています。汗をかかずにいると、自律神経のバランスが乱れてしまいます。適度な運動や暖かいものなどを食べて内臓を活性化させながら、汗をかきましょう。



❏ 暑い時こそ、お風呂に！**

【6ページの答え】

暑い時はシャワーだけで済ませたくてなりませんが、ゆっくりお風呂に入ることも夏バテ解消のひとつ。入浴は筋肉にたまった乳酸などの疲労物質を取り除き、疲労回復を早める為、37℃～38℃のぬるめのお湯に20分ほどつかる半身浴がおすすめです。



☆4☆



◆夏のスタミナレシピ

【にがうりと豆腐のチャンプル】 材料2人分

- ・ゴーヤ(にがうり) 1/2本
- ・豚肉もも(薄切り) 120g
- ・豆腐(木綿) 1/2丁
- ・プチトマト 8個
- ・パイオン 7.5g
- ・こしょう 少々
- ・卵 1個
- ・かつお節 適量
- ・オリーブオイル 大さじ2杯



*****作り方*****

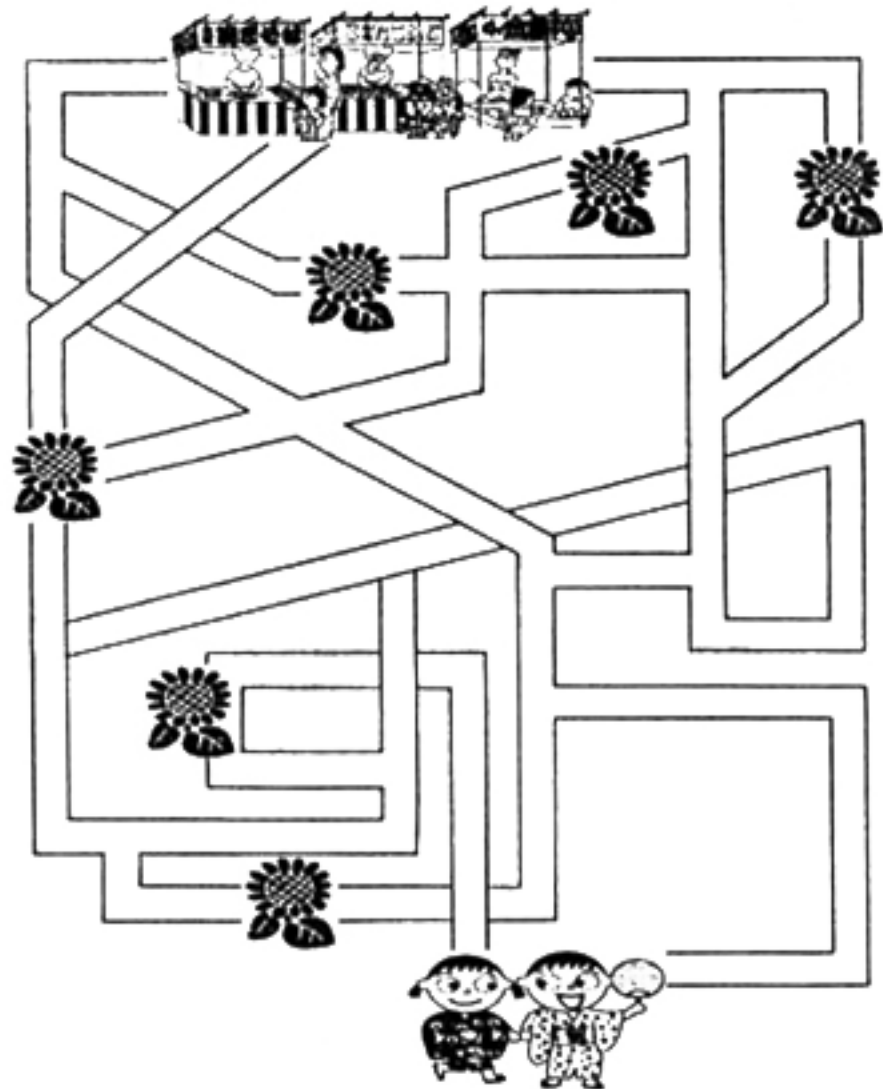
1. ゴーヤは縦半分に切り、種を取って薄切りにします。豚肉は一口大に切り、水気を切った豆腐は3cmの角切り、プチトマトは半分に切ります。
 2. フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉、豆腐、ゴーヤ、プチトマトの順に炒め、パイオンとこしょうを加えて調味します。
 3. 2.のフライパンに溶き卵を流し入れ、サッと炒めて器に盛り、かつお節をふります。
- ～にがうりと豆腐のチャンプルの出来上がり～



☆5☆

目で解き迷路

目だけで迷路を解き、脳を鍛えよう！



◆ルール 今日はお祭り！二人は、ひまわりを6個見ながら、舞台まで行けるかな？同じ道は通れないよ？

☆☆

答えは4ページ

8月のクロスワード



1	2	3		5	7	
		9	E			
10	C	A				
11				12		8
		13	4			B
14				D		
15			16			

【解答欄】

A

B

C

D

E

【タテのカギ】

- 1 ベタベタ音がする履物
- 2 病__・本__・勇__
- 3 日焼けには注意！！
- 4 古いお酒
- 5 サープ・スパイク・__
- 6 弥生時代の高__式倉庫
- 7 美味しい食物繊維・赤紫のいんげん豆と言えば？
- 8 アロマテラピーに用いられるハッカの香り

【ヨコのカギ】

- 1 セクシーな水着
- 5 __小説・__的人物・__物語
- 9 通知表またの名を？
- 10 カカオの実で作る菓子
- 11 炭水化物の甘い白色結晶
- 12 なんとなく気味の悪い事
- 13 縦__
- 14 バスケットの見せるシュートと言えば？
- 15 「__は友を呼ぶ」
- 16 縁やつながりの事

☆☆

答えは2ページ