



# 10 OCTOBER

(オクトウバ)

**宣言**

明るい笑顔    すぐ退事    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 10月号

# 10月1日 コーヒーの日

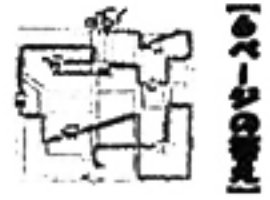
国際協定によって、コーヒーの新年度が始まるのが10月1日。1983年に全日本コーヒー協会が制定しました。この時期、日本では秋も深まり、コーヒーの美味しい季節を迎えます。そこで、覚えておくと役立つコーヒー情報をご紹介します。

### ◆コーヒーは自然飲料

コーヒーの実には収穫されると、洗浄・乾燥・選別され、おもに2つの製品に分けられます。

- ①レギュラーコーヒー
  - ・焙煎され配合・粉砕したものです。
- ②インスタントコーヒー
  - ・焙煎・配合・粉砕したもののから液体を抽出し乾燥したものです。

コーヒーは、レギュラーもインスタントも保存料や香辛料・添加物・着色料は入っていない100%コーヒー豆のみの自然からの贈り物です。



★1★

# カフェイン

## ◆コーヒーの成分

コーヒー1杯(約150cc)には60mgのカフェインが含まれています。摂取後、血流にのり約30分で脳に到達します。計算力や記憶力の向上、疲労の抑制、運動能力の向上に役立ち、交感神経を刺激する作用があります。

# ポリフェノール

コーヒー1杯(約140cc)には300mgのポリフェノールが含まれ、これは赤ワインと同程度の量になります。2型糖尿病や肝疾患(肝がん・肝硬変)の発症リスクがコーヒーの摂取により低減され、抗酸化作用で活性酸素による酸化を防いでくれます。この活性化酸素は細胞や遺伝子を傷つけ、がんの一因にもなると言われ、血液中では脂質と反応、動脈硬化や心筋梗塞の生活習慣病の引き金にもなります。

## ◆コーヒーの健康パワー

### ①朝が弱い方には・・・

・コーヒー1杯には、2時間程度の血流をよくする作用があり、心臓の拍動を高める為、朝が苦手な低血圧の方には、体を動かしやすくなる効果があります。また、コーヒーは毛細血管の拡張作用で末端の血管を開かせ、血流をよくして血圧を下げる働きをするので、高血圧の方にも効果があります。

### ②ダイエットを思い立った方には・・・

・太りやすい人は自律神経の働きが弱いと言われているのをご存知ですか？内臓や血管の働きをコントロールしている自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」の2つがありますが、このうち「交感神経」が私達の体重や体脂肪の量を調節しています。「交感神経」は食欲を抑制し、脳からの指令を脂肪細胞へ伝達して脂肪を消費させる働きを担っています。コーヒーを飲むと、この自律神経の働きが促進され、脂肪の代謝を高める効果が得られるということがわかってきました。

☆2☆

# 10月31日



Halloween

# ハロウィン

「ハロウィン」という行事...その名はきいたことがあるけれど実態を知らないという方が多いのでは？海外では、ポピュラーなイベントなのですが、日本ではあまりなじみがないようです。一体どんな行事なのか、ハロウィンのあれこれをご紹介致します。

## ◆ハロウィンとは？



11月1日万聖節(バンセイセツ)の前夜祭にあたる行事のことで、日本ではお盆のようなものをイメージして頂ければと思います。亡くなった人が、この日にはよみがえると考えられ、ハロウィンと聞いて真っ先に思い出すあの衣装は、家のまわりを徘徊する悪霊達が、その姿を見て驚いて逃げていくようにするため。



## ◆ジャック・オ・ランタン



「ジャック・オ・ランタン」と聞いてもピンときませんが、かぼちゃのちょうちんと聞けば、あの形が思い浮かぶと思います。何故このちょうちんに「ジャック」という人の名前が付いたのかというと、昔「けちんぼジャック」と呼ばれる男が悪魔を騙し、死んだ後、地獄門にたどり着くのですが悪魔との取引の為、明かりを灯したかぼちゃを持たされ暗い道を歩き続けるはめになった事から、呼ばれています。今でもかぼちゃに恐ろしい顔を刻み、ろうそくを入れ家の前に置いたりします。

ハロウィン 3☆



# ジャック・オ・ランタンの作り方

① ①形の良いかぼちゃを用意する。出来れば、「おはげかぼちゃ」と呼ばれているオレンジ色のかぼちゃの方が雰囲気があって良いです。



② ②底を切り抜き、中身を取り出せるようにします。切り抜いた底も後で使うので捨てないで下さい。



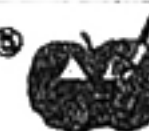
③ ③顔細工が出来るよう、身を削り皮を薄くします。硬い大きめのスプーンなどで、少しずつ削って下さい。怪我をしないよう注意して下さいね!



④ ④側面が薄くなったら、表に目や口など切り抜く部分の下書きをします。



⑤ ⑤小さめのナイフで書いた線にしたがって、抜き取ります。ここでも怪我には注意です!!!



⑥ ⑥切り取ったかぼちゃの底に、下から中へ向け釘を刺します。この針にろうそくを刺します。針の長さ・ろうそくの大きさはかぼちゃに合わせ選ぶ事!



⑦ ⑦底をはめこんで、2,3箇所ガムテープで貼り付けます。正面にガムテープが出ないように!



⑧ ⑧目の穴からろうそくに火を灯します。かぼちゃが焦げないように注意しましょう。ジャック・オ・ランタンの出来上がりです。是非作ってみて下さいね!



☆4☆

# 秋のあったかレシピ

【かぼちゃと挽肉のクリームグラタン】

\*\*\*\*\*材料<2人分>\*\*\*\*\*

かぼちゃ	350g
玉ねぎ	1/3コ
オリーブオイル	大さじ1杯
合挽肉(牛肉、豚肉)	100g
(A)	
・ホワイトソース	160g
・牛乳	60ml
・白ワイン	20ml
・コンソメ	2.5g
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ2杯
乾燥パン粉	大さじ1/2杯



\*\*\*\*\*作り方\*\*\*\*\*

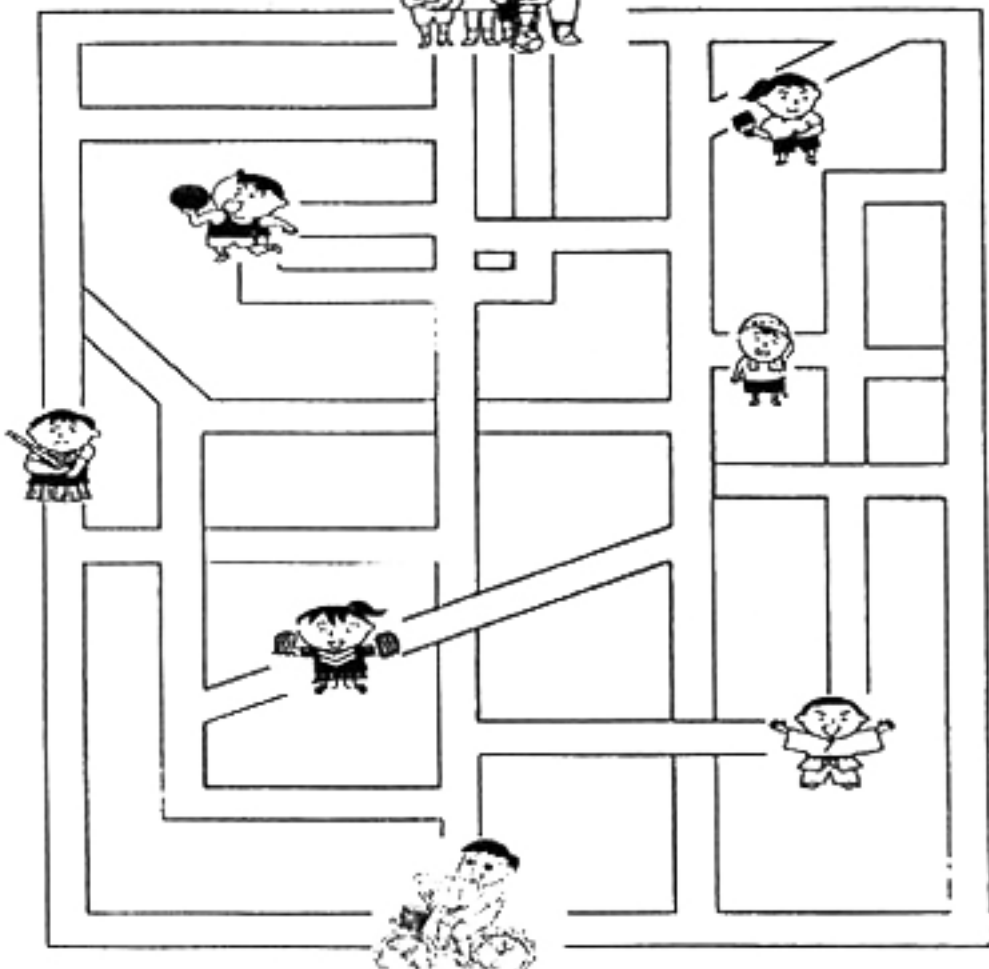
1. かぼちゃは種を除いて2cmの角切り、耐熱皿に入れてラップをして電子レンジで3分程加熱。玉ねぎはみじん切りにします。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、1.の玉ねぎと挽肉をバラバラになるまで炒め、(A)を加えて煮、1.のかぼちゃを加えて絡め、塩、こしょうを加えて味を調えます。
3. グラタン皿に2.を入れて粉チーズとパン粉を振りかけ、トースターで4分ほど焼きます。



☆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 スポーツの秋！男の子は、お友達6人のスポーツを見ながら、家族のところへ行けるかな？同じ道は通れないよ！

☆6☆

答えは1ページ

# 10月のクロスワード



1 A	2	4		7		9
10			11		8	
12		5		13	D	
		14	6 B		15	E
16	3		17			
	18				19	
20			C			

【解答欄】

A	
B	
C	
D	
E	

【タテのカギ】

- 1 \_\_女優\_\_セレブ・映画
- 2 \_\_アップ\_\_バンド・表の事
- 3 ある地点とある地点との間
- 4 \_\_を上げる・弱\_\_を吐く
- 5 地球上の位置を表す座標
- 6 \_\_基準法\_\_組合\_\_者
- 7 「harbor」日本語で言うと？
- 8 「水分」を英語で言うと？
- 9 トレーニングを積み重ね、心身や技能をみがく事

【ヨコのカギ】

- 1 「針鼠」読んでみて？
- 10 チップとデールは何？
- 11 アップルパイに入っている香辛料は？
- 12 「疎い」読んでみて？
- 13 男女のマークと言えば？
- 14 親の顔に\_\_を塗る
- 15 \_\_分\_\_前\_\_刻\_\_法
- 16 「\_\_を食らわば皿まで」
- 17 もち米⇨\_\_米
- 18 「angle」日本語で言うと？
- 19 旅先で泊まる家
- 20 体の為に\_\_しよう！



☆7☆

答えは3ページ