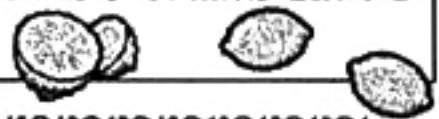


11月1日紅茶の日



1983年、日本紅茶協会により、定められました。
ロシアに漂流した大黒屋光太夫が、1791年11月1日女帝エカテリーナ
の茶会に招かれ、日本人としては初めて「紅茶」を飲んだ
といわれる事にちなんでいます。



◆紅茶とは？◆

普段私達が「～茶、～ティー」と呼んでいるものはたくさんあります。中でも、緑茶、烏龍茶、紅茶は、実は同じ茶樹から作られます。では、紅茶と緑茶の違いとは何でしょうか？それは製造法の違いです。茶の葉の中には、酸化酵素というものが含まれていて、この働きを利用して製造するのが紅茶、利用しないで製造するのが緑茶なのです。リンゴの皮をむいて置いておくと褐色に変化してしまうのと同じ事です。この作用を酸化発酵と呼び、この酸化発酵を少しだけ利用して作られるのが烏龍茶です。



◆抗酸化作用を発揮する紅茶◆

紅茶は、活性酸素を除去する抗酸化作用のあるフラボノイドが最も豊富な飲料の一つであり、心筋梗塞の発症率を下げ、血管を強くするといった予防効果が相次いで発表されました。1杯の紅茶での、特定活性酸素に対しては、にんにくやブロッコリー、にんじん、芽キャベツより高い抗酸化作用を発揮するとも言われています。ストレス社会の現代、抗酸化作用を持つ紅茶は、毎日飲み続けていきたい飲料といえます。目安としては、一日2～3杯！

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 11月号

★1★



紅茶の健康情報

～～◆気持ちリラックス&頭スッキリ!「テアニン」～～

「テアニン」は、アミノ酸の一種で、紅茶のリーフに含まれる天然成分です。摂取すると、頭がスッキリしている時にあらわれる脳波の一種α波が増加し、気持ちはリラックスします。頭が冴えない時、気分を変えたい時飲んでみては?

～◆活性酸素をやっつける!「紅茶フラボノイド」

活性酸素は、本来異物から体を守るものですが、紫外線やストレスなどで体内に増えすぎると、体の細胞を傷つけるようになってしまいます。この害を防ぐと言われているのが、近頃注目の抗酸化物質です。ビタミンC・Eなどとともに、紅茶に含まれる「紅茶フラボノイド」も抗酸化物質のひとつでヘルシーな成分です。

～～◆うがいで健康を守る!「紅茶フラボノイド」～～

風邪やインフルエンザの季節は、「紅茶フラボノイド」が含まれた紅茶での「うがい」がおすすです!!! ウイルスが体の細胞の中に入る前に、うがいでウイルス予防! 紅茶は、冷たい物ではなく、ぬるま湯位の物を使用します。うがいは、紅茶をなるべく長く口の中にとどめてガラガラするのが効果的です。

～～◆気分を爽快にさせる!「カフェイン」～～

「カフェイン」と言えば、「眠気さまし」を思い浮かべるとは思いますが、カフェインには刺激をあたえて、興奮させる作用があります。眠気を追い払い、気分まで爽快にさせてくれます。

気分転換に2~3杯の紅茶を飲んでみるのもいいですね!

☆2☆ ぐんぐん 元気な一歩



11月15日



七五三

◆子供の厄をはらう!

三歳、五歳、七歳と成長の節目に、近くの氏神様に参拝して無事成長した事を感謝し、これからの将来の幸福と長寿をお祈りするの七五三の行事です。もともとは、宮中や公家の行事でしたが一般的に広く行われるようになりました。

～～◆七五三の由来～～

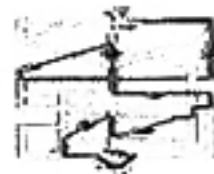
乳幼児の死亡率が高かった昔は、七歳までの子供は神の子とされ、七歳になって初めて社会の一員として認められたそうです。七五三の行事は三歳の男女ともに「髷置き=髪を伸ばしはじめる」、五歳男子「袴着(はかまぎ)=はじめて袴をつける」七歳女子「帯解き=帯をつかいはじめる」とのお祝いで、明治時代になって現代の七五三として定着しました。

～～◆型にこだわらない現代～～

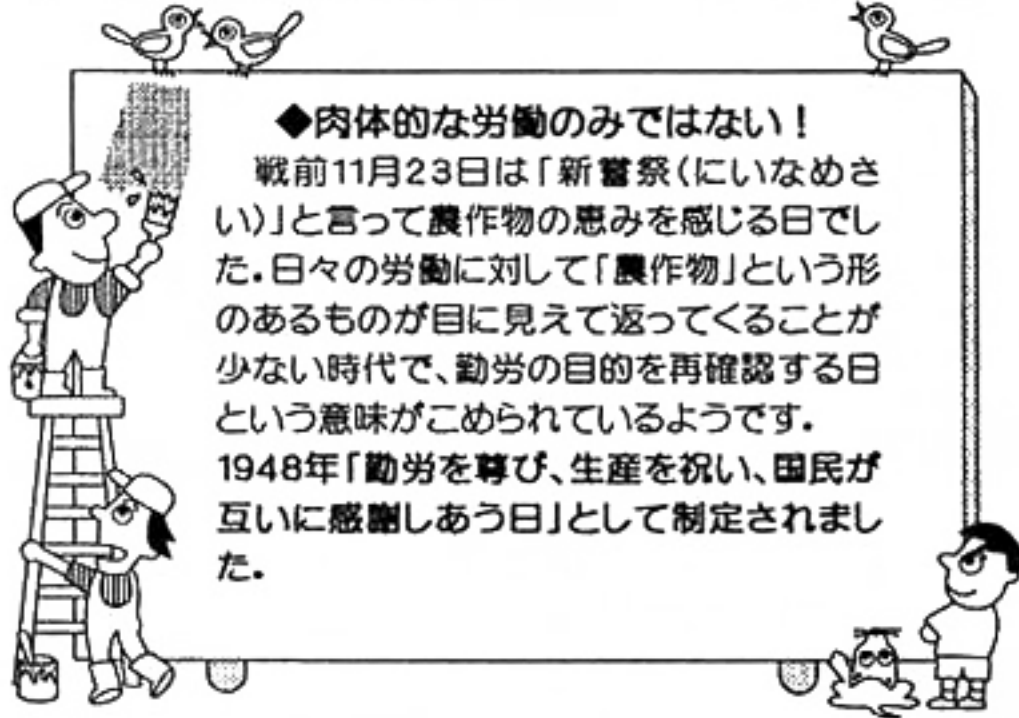
11月15日に七五三を祝うようになったのは、この日が「鬼宿日(きじゅくにち)」鬼が自宅にいる日で最良の日とされる、また霜月祭りの日などいろいろな説があるようです。現在ではこの日にあまりこだわらず、11月15日の前後の祝日などの都合の良い日に行われています。また、千歳飴は飴をひっぱると伸びる事から、寿命が延びると考えられる縁起物でした。



☆3☆



11月23日勤労感謝の日



◆肉体的な労働のみではない！

戦前11月23日は「新嘗祭(にいなめさい)」と言って農作物の恵みを感じる日でした。日々の労働に対して「農作物」という形のあるものが目に見えて返ってくるのが少ない時代で、勤労の目的を再確認する日という意味がこめられているようです。1948年「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」として制定されました。

◆「瑞穂の国」の祭祀

新嘗祭は、古くから国家の重要な行事であり「瑞穂の国」の祭祀を司る最高責任者である大王(天皇)が国民を代表して、農作物の恵みに感謝する式典でした。「新嘗」とは、その収穫された新しい穀物の事をいいます。農業中心の時代、この行事はとても重要な儀式でした。

また、昔は11月の卯の日に行われていたのですが太陽暦になってからは23日となりました。新嘗祭のもう一つの大きな目的は、翌年に備え、大事な種子を取る事が儀式でもありました。

☆4☆



◆牛挽肉の韓国風スキヤキ◆

*****【材料2人分】*****

・牛肉(挽肉)	160g
・コンソメ	2.5g
・コチュジャン※	小さじ1杯
・砂糖	大さじ1/2杯
・ごま油	小さじ1/2杯
・おろしにんにく	小さじ1/2杯
・木綿豆腐	1/2丁
・にら	1/2束
・万能ねぎ	1/4束
・人参	1/4本
・えのき茸	1/2袋
・サラダ油	大さじ1/2杯
[A] ・コンソメ	5g
・酒	大さじ2杯
・しょうゆ	大さじ1/2杯
・みりん	大さじ1杯
卵	2個



「コチュジャン」
※コチュジャンとは、韓国の赤くて甘辛い唐辛子味噌の事です。

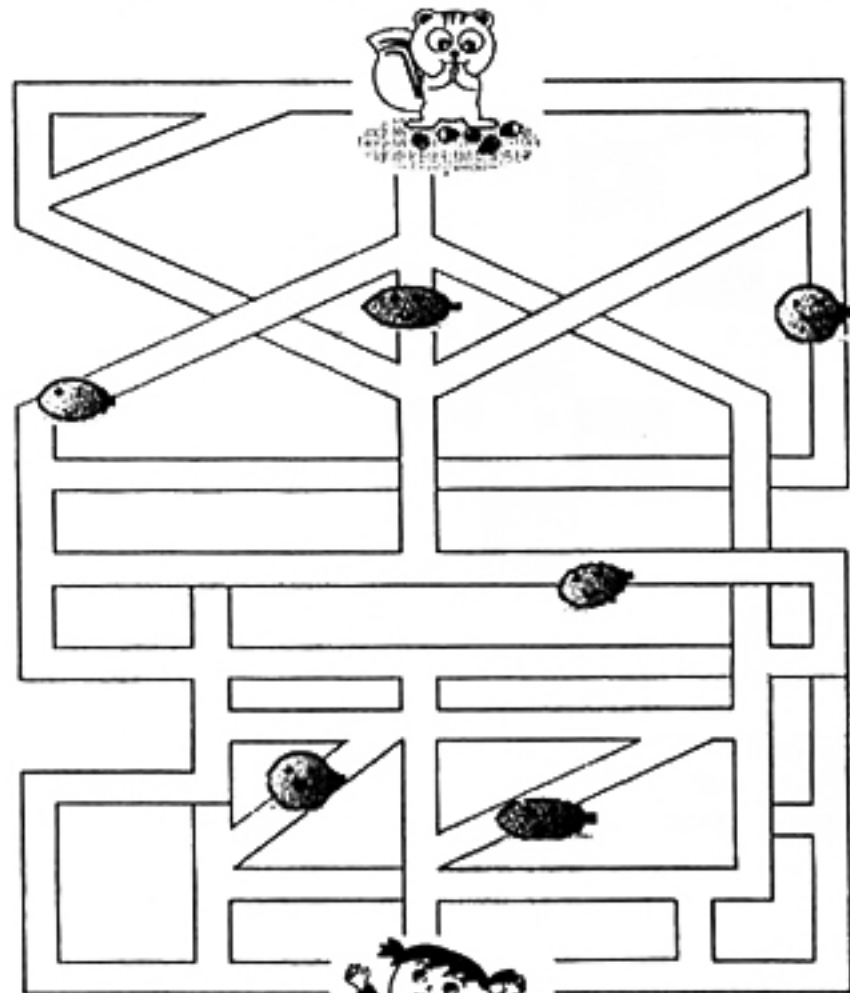
*****【作り方】*****

1. ボールに牛肉(牛挽肉)、コンソメ、コチュジャン、砂糖、ごま油、おろしにんにくを入れてよく混ぜ合わせます。
2. 木綿豆腐は小さめのやっこ切り、にらと万能ねぎは5cmの長さに切り、人参も5cmの長さの細切りにし、えのき茸は根元を切り落としてほぐします。
3. すきやき鍋にサラダ油をひき、1.の挽肉を2-4等分して、鍋の中央をあけて放射状に入れ、肉の間に2.の野菜を彩りよく並べ、真ん中に2.の豆腐をのせます。
4. [A]コンソメ、酒、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせて3.の鍋に回しかけて中火にかけ、卵を割り落とし、肉の色が変わり始め、卵が少し固まってきたら、箸で全体に混ぜながら頂きます。

☆5☆

目で解き迷路

目だけで迷路を解き、脳を鍛えよう!



スタート!!



同じ道は通れないよ?

◆ルール 女の子は、沢山のどんぐりを拾ってリス君に届けられるかな?

☆6☆

答えは3ページ

11月のクロスワード



1	2	3	5	8		10
12			13			
14				15		E
16			6	C		
17	A	4			18	B
19				9	D	
20			7		21	

【解答欄】

A	
B	
C	
D	
E	

【タテのカギ】

- 「おくのほそ道」の作者
- ダイエットや、美容製品など何でも家で手軽に買える。
- 作__・助__・副__
- __割れ・__意識・__外れ
- 「snow」日本語で言うと?
- 「りんごの__季節」実を結ぶ
- __庄・蒸__・__温
- 意味の似かよっている語
- 「雪泥の__」
- パントマイムとは、__劇の事。
- 千年・__絵



【ヨコのカギ】

- 「mushroom」読んでみて?
- 心や顔が穏やかになる。
- 心__・悲__・神経__
- ツリー+ストロベリー=
- 萩の餅・牡丹餅と言えば?
- 偽悪台__
- __酌・今__・__年
- 「信号」英語で言うと?
- 負け台__
- 1960年__市ぜんそくは大気汚染より発生しました。
- はっとりくんのホッペの柄
- しぐさの習慣、別の名を?

☆7☆

答えは2ページ