

Relax Time
For Your Heart.

Miyaco Mail

No.71 2010年春号

ミヤコメール



こんにちは、Miyacoです。みなさん、お元気ですか。

さて、みなさんは、なぜかわからないけどイライラする時がありませんか。

もしかすると、あれが足りないのかも知れませんよ。

カルシウム足りていますか？

日本の国土は火山灰などの上にあります。

欧米諸国は、貝殻などを多く含んだ地層の隆起などでカルシウムが豊富にある土壌の上にあります。

このことから、日本の土壌には、欧米諸国に比べてカルシウム分が少ないのです。

そもそも足元から少ないと言われると、悲しくなってしまうのですが、知恵をもって対処すれば、みなさんの体には十分なカルシウムがみなぎることでしょう。

それではまず、カルシウムが不足するとどうなるのでしょうか。

- イライラする。
- 情緒不安定になる。
- 集中が続かない。
- 骨粗しょう症になる。…などと言われてあります。



骨粗しょう症は、骨の形成が古い骨の吸収のスピードに追いつけなくなり、骨に含まれるカルシウムなどの無機質の量が極端に減り、全身の骨がもろく折れやすくなる病気です。特に背骨、腰骨、大腿骨が骨折しやすく、女性ホルモンの欠乏する閉経後の女性や、60歳以上の女性に多く見られます。(女性ホルモンの欠乏は、↑

骨をもろくすることがわかっています。)

また、私たちの体には、カルシウム代謝平衡という仕組みがあり、食べ物からとれないと、自らの骨を削って補います。どんどん減ると当然骨がもろくなります。

だから日頃からカルシウムをしっかりとる必要があるのですね。

次に、カルシウムを体に吸収するためには、どんな食品をとったらよいのでしょうか。

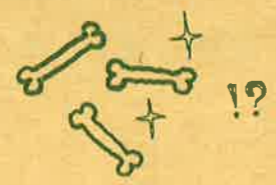
- カルシウムが豊富に含まれる食品
牛乳、チーズ、小魚、ひじきなどの海藻、大豆、緑黄色野菜
- カルシウムを骨に沈着させる食品
キャベツなどの淡色野菜、緑黄色野菜(ビタミンK1)、納豆やナチュラルチーズ(ビタミンK2)
- カルシウムの吸収を高める食品
しらす、まぐろ、いわし、干しいたけや他のきのこ類、レバー(ビタミンD)
- 骨の組織にカルシウムを沈着させる土台となる、コラーゲンを作る食品
いちご、キャベツ、赤ピーマン(ビタミンC)、イカ(マグネシウム)



以上のことから、カルシウムをしっかり吸収するためには、それだけをとるのではなく、紹介した食品を上手に食べ合わせることが、効率良しと考えられます。

たとえば、たっぷりの春野菜にきのこも加え、牛乳で煮込んだシチューなどは偉大だと思います。みなさんもよい組み合わせを見つけみてください。

老後に骨折から寝たきりに…というケースもあるようです。今からカルシウムで骨を強く鍛えておきたいと思っています。



▼ステンレスとカルシウム▼

人体にとってとても重要なカルシウム、色々な食品や水の中にも含まれています。これがステンレスの鍋やケトルなどに作用して、白っぽい点々と現れることがあります。ステンレス製品にはよくある現象なのですが、まるで部分的にステンレスの表面がはがれたように見えて、害を心配される方もいらっしゃいます。オブジェやジオ・プロダクト、十得鍋といったMiyacoの鍋は、表面にクッキなどはしてありませんので、はがれることはありません。白い点々はステンレスから発生したものではありませんし、害などもないと言われております。ただし、カルシウムなどが焼けついたように強く付着して点々となっている状態をそのまま放置しておくと腐食につながることもありますので、キズを気にせず、ゴシゴシ、グルグルとこすり洗いをしてお手入れをお願いたします。前号で紹介したクエン酸やクレンザーも有効です。気にしすぎはいけません。お手入れしながら長く使い続けていただきたいと思っております。



▼おたより紹介▼

✉ 青森県にお住まいの“りんごやさん”さまよりおたよりをいただきました。どうもありがとうございます。

この度は、オブジェのツマミや取っ手を送っていただき、ありがとうございました。とくに保証期間は過ぎているのに……。

お鍋本体を一個ずつ、きれいに洗い、磨いてから新しい部品をとりつけています。最低でも15年から20年は使っているのに、ゆがみやへこみも、ひとつもなく、まるで新品のようにきれいになりました。主人が「こんな頑丈なものをつくっていたら、会社つぶれるよ…(笑)」と冗談を言うくらい立派になりました。丁寧なお仕事をされていると感じております。

今、先日購入した十得鍋とプロ・サスのフライパンを色々試しています。貴社の良いものを長く使い続けるという姿勢に賛同いたします。海外から

色々な製品が入っていますが、やっぱり日本の技術は素晴らしいと思います。がんばれ日本!! クリスマスプレゼントに料理好きの息子はイスタポットを私は楕円鍋をサンタにお原買しました。製作している皆様方のお気持ちを考え、今まで以上に大切に使用させていただきます。



Ⓜ 昨年12月にいただきました。なんてすてきなご家族でしょう。大変なエールをいただき、うれしい気持ちと同時に、さらに気をひきしめて行かなければと決意を新たにしております。部品の送付や、修理については可能な限り続けて行きますので、どうかよろしくお原買いたします。

Miyaco Mail・掲示板 No.71 2010 春号

今回もみなさんのおかげでミヤコメールができてあがりました。感謝です。鍋底にできる白い点々は、初めての使用、1回目でも現れることがあります。新しいうちが目立ちやすく、現れやすいと言われており、お湯を沸かしただけ、ゆでものをしただけといった場合でも現れてくるようです。気にしすぎることなく、ゴシゴシ、グルグルと磨きながらご使用ください。

さて、こんなミヤコメールですが年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所までおはがきにて、お名前、ご住所、お電話番号を明記の上、右下すみの希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとこと感想など添えていただけるととてもうれしいです。一度お知らせいただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募、いっしょにお待ちしております。

※ご連絡いただいた個人情報、ミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なしに第三者へ開示、提供することはありません。

📖 参考文献:「食育のすすめ」著者 服部幸應

from: 株式会社 宮崎製作所 ☎ 0256-64-2773(代)
〒959-1276 新潟県燕市小池上通り 4852-8

- ホームページアドレス
- Eメールアドレス
- ブログアドレス

<http://www.miyazaki-ss.co.jp/>
info@miyazaki-ss.co.jp
<http://objet.blog.ocn.ne.jp/miyaco>