

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyako Mail

No.75 2011年春号

こんにちは、Miyacoです。みなさん、お元気ですか。

新しい生活がスタートする春ですが、体調の方はいかがでしょうか。

今回は優れものをご紹介しますので、どうかおつきあいください。

脂肪火然焼
ダイエット
冷え改善 etc.

こんなにすごいのなら、毎日食べよう



「脂肪火然焼、ダイエット、冷え性改善、デトックス、アンチエイジング、アレルギー体質改善、コレステロール低下、風邪予防、解熱作用、がん予防、便秘解消、血液サラサラ、美肌、不妊症改善、頭痛・肩こりの解消、花粉症の予防、うつ病の予防・改善、生理痛の緩和、動脈硬化・高血圧の予防」

これらは次に紹介する本に載っているある食物の効能です。こんなにすごいのなら、毎日食べたいですね。そして毎日食べることができるように、色々なレシピが載っているのです。さて、その本は、そしてその食物は……

『決定版！本を温めるしょうがレシピ』川嶋朗、谷島せい子著
医学博士の川嶋先生と、料理研究家の谷島先生が書かれた本です。
現代低体温から体の不調に結びついていることが多いそうです。
特に冷えていないと思っても自分の生活や食生活を見直してみると、意外と冷え症、なんてことがあるようです。そのチェックの仕方もあり、実感してしまいました。
また、興味深い文がありましたので、引用させていただきます。

東洋医学の漢方の考え方では、体は「気」「血」「水」から構成されていると
とらえています。

「気」は生命のエネルギーで、気が正常に活動していることを「正気」といい体は
温かく元気に満ちています。逆に気の活動が「不十分」だったり、低下している状態を
「病気」といい、全身が冷えたり、だるさを感じます。

「血」は血液や血液の流れのことを、これが不足すると貧血やめまいなどを起こし
ます。「水」は汗や唾液など体内外の分泌液や体液のことです。「血」と「水」は
体内をくまなく巡り、栄養を与えて正気を維持する役目を果たしています。

この3つのバランスが崩れることで「冷え」が生じるのです。冷えは免疫力の低下を
はじめ、肩こりや、腰痛、生理痛、うつ状態、肥満など体にさまざまな悪影響を
与えるほか、生活習慣病やがんなど命を脅かす病気になる危険性を高めます
しょうがには、この3つのバランスを整えたり、循環をスムーズにする働きがあるのです。

谷中しょうがの豚肉巻き

個人的に大変好みのレシピがありましたので紹介いたします。

材料(作りやすい分量)

- 谷中しょうが …… 4本
- 豚肉薄切り肉 …… 2枚
- 塩、こしょう …… 各少々
- しょうゆ …… 適宜
- 柑橘類(レモンなど) …… 適宜

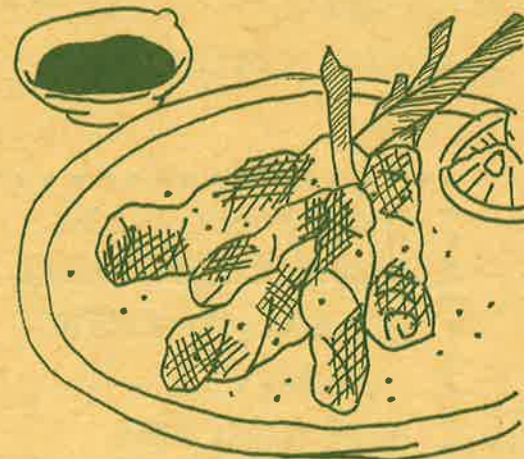
作り方

- ① 谷中しょうがは洗って軽く皮をこそげ、
緑の茎を少し残して切る。
- ② 豚肉は半分の長さで切って①に巻きつけ、
軽く塩、こしょうする。
- ③ フライパンを熱し、②の巻き終わりを
下にして入れ、全面を焼きつけて肉に
火を通す。
- ④ 皿に盛り、好みでしょうゆとレモンなどの
柑橘類を添える。



くるくる
巻いていきます

手軽に作れて
とってもおいしい



しょうがについて

しょうがはインドが原産で、中国を経由し、2、3世紀に日本に伝えられたそうです。また薬効成分があるとして、平安時代頃からカゼ薬として用いられていたといわれています。現在でも、その薬効はますます注目され、医師が処方する漢方薬の約5割以上にしょうがが使われているそうです。

しょうがは根茎の部分が肥大したものを食べますが、日本のしょうがを大別すると、「根しょうが」と「葉しょうが」のふたつに分けられます。

根しょうがは、若いうちに掘り初夏に出回る「新しょうが」と、前年に植えた根しょうがを土の中で貯蔵した「ひねしょうが」に分けられます。

一方の葉しょうがは、大人の小指位になったものを葉つきのみり又穫したもので「谷中しょうが」がこれに当たります。

ひねしょうがは新しょうがよりも水分が少なく、アクが強いので、魚や肉の臭み消しなどにむいています。新しょうがは水分が多くフレッシュ感があり、辛み成分が少ないので、甘酢漬けなどにむいています。葉しょうがはみそをつけて食べたり、おつまみに最適です。



しょうがが体にいいとはいえ、たくさん食べれば「いいというものではありません。厳密な基準はありませんが、1日に8~10g(大人の親指の第一関節位まで)すりおろした場合は小さじ2杯前後)位が目安といわれています。また、以下のような症状がある人は摂取するのを見合わせましょう。

- ① 体温が39℃以上ある
- ② 脈拍が1分間に90以上
- ③ 摂取すると顔や舌が異常に紅潮する
- ④ 脱水症状がある
- ⑤ 皮膚が極度に乾燥している

このほか、本質的に合わない人や食べた後に調子が悪くなったという人は無理して食べないでください。ご自分の体調に合わせて摂取することが大切です。



ケトルの使い方についてお願いします

ステンレスのケトルでお湯を沸かしました。シュッシュと沸騰したので、火を止めてすぐに注いだら、70シュッとお湯がとび出しました。

どうしてお湯はとび出したのでしょうか。

ステンレスは保温性に優れた金属です。火を止めたばかりですと、ケトルの温度はまだ高いままで、お湯についてもまだ冷めていませんので活発な状態です。

熱い金属に沸騰したお湯があたると、シュッシュとはじけるようになって70シュッととび出すこともあります。

そんなときは、火を止めてから20~30秒位待って、そと注いでみてください。それだけで70シュッシュを防ぐことができます。より安全にご利用できると思います。急ぎすぎないことは安全に蒸気づき封。熱いお湯が70シュッシュととび出してこないように、より安全にご利用いただくための注意点とお願いでした。

MiyacoMail・掲示板 NO.75 2011 春号

今回も最後までおつきあいくたさう、どうもありがとうございます。今回紹介した『決定版!体を温めるしょうがレシピ』には、6つのしょうがの素や、お手軽レシピなど、しょうがの利用法が満載です。本質改善は、一朝一夕にはできないと思いますので、長い目でみて続けていきたいと思ひます。かくいう私、しょうがが大好きなので、ものすごく続けられそうて、さらに健康になりそうな気がしています。

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ひます。もしも続けて読んでみたいという方がいらしゃいましたら、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又お送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとことご感想などを添えていただくととてもうれしいです。一度お知らせいただければ無料で続けてお送り致します。みなさんのご応募、いっより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。

from・Miyaco 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>