

## 旬のたより

## ご注意! 心身むしばむ“甘いもの漬け”④

## 食事をきちんととらないと腹が立つ、風邪、頭痛も・・・

砂糖類をとり過ぎると、血糖値を上昇させて食欲を調節する中枢を刺激し、満腹感になりやすく、自分の嫌いなものには手をつけないという傾向があります。また、野菜を食べないなどの偏食や欠食の原因にもなります。

間食の量が多いこうした食生活では、体を生き生きと活動させるために必要なビタミンやミネラルなどの大切な栄養素をとれなくなります。

その結果、心と体が不健康な状態になり、風邪を引きやすい、頭が痛くなる、学校へ行きたくない、イライラする、腹が立つ・・・砂糖の過剰摂取がもたらす食の乱れは、さまざまな体の変調と無関係ではないようです。

砂糖をとり過ぎると、ビタミンB1不足を招き、カルシウムが不足、イライラを加速させ、骨折も起きやすくなるといえます。

また、小さい頃から甘いものばかり食べさせると味覚が十分発達せず、大人になってからも甘いものが中心の食生活になります。

砂糖が虫歯の発生に大きく作用することも当然です。

## こんなおやつはいかが

## ① 穀類・小麦粉

おにぎり、うどん、もち、せんべいなど

## ② イモ類

さつまいも、干しいも、じゃがいも、里芋など

## ③ 豆、種子類

いり豆、くり、クルミなど

## ④ 果物、ドライフルーツ

## これから旬の「ニンニクの食べ方」

◎ニンニクを80℃で加熱すると抗血栓作用のある「アホエン」が多くなります。

アホエンで血液がサラサラになり、体のすみずみまで栄養や酸素が行き渡り、老廃物を効率よく排出することができます。

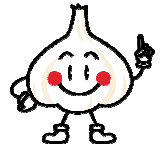
アホエンは美容と健康に欠かせない物質といえます。

◎100℃以上で加熱すると、強精効果の高い「スコルヂニン」が出現します。

スコルヂニンは、ホルモンを活性化し、抜群の強精効果、新陳代謝促進効果があり、ビタミンB1とアリシンの相乗効果で、よりパワーがアップします。

同時に、スコルヂニンは消化をスムーズにして体内の老廃物をへらすことから、老化予防や肥満の改善などの効果も期待できます。

## ☆アホエンオイルの作り方☆



- ① ニンニク2～3片をみじん切りにする。
- ② 耐熱ガラス容器にニンニク、ごま油又は、なたね油 300ml を入れる。
- ③ 鍋(耐熱ガラスの入る大きさのもの)に水を入れ、沸騰させる。②の耐熱ガラスを鍋に入れ、中火で加熱する。鍋が再び沸騰したら弱火にし、12～14分程度加熱する。
- ④ 火を止め、オイルが冷めたらニンニクをこして、保存用のビンに入れる。

\* 一ヶ月以内に使い切る。

## 使い方

一日に小さじ2杯程度が適量。  
加熱せず、そのまま使う。生野菜のドレッシングや、マリネなどに使うのがお勧め。

## 薬でないけど常備役!!

ムシ歯を防ぐ・菌垢を除去する・口臭を防ぐ

## プレミアム (ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう 100cc・・・2,100円(税込)

株式会社 やくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX0969-24-3697

Email: amanokusa0923@carol.ocn.ne.jp

天草市浄南町5-9-3