

旬のたより

Web 旬のたより→<http://amakusa.biz>

第24回「食育講演会」開催

とき：10月16日(日) 10時～12時

ところ：市民センター2F大会議室

会費：500円



北九州市在住の高畑康子先生による、食育講演会を開催します。高畑先生は北九州市にて高畑クッキングスタジオを主催され、朝日カルチャセンターの講師もされています。

肉、油、白砂糖を使わない健康的な料理メニューの実践者です。このメニューで様々な成人病が改善された方も数多くいらっしゃいます。

この講演会は、7年前より始まり今年で24回目を迎えますが、7年前と変わらない先生の若さとパワフルで楽しいお話は、元気をもらえ、目からうるこの有意義なひと時となります。

自分の健康、家族の健康を自分たちの手で守り、今後の健康生活を見つめなおすためにも、是非ご参加お待ちしております。

*午後からはもう少しお話を聞きたい、質問をしたい方へ自由参加のフリートークをいたします。お弁当(厨房三喜 500円)も事前予約販売いたします。

*託児所あります。(午前中 要予約)



★お申し込み・お問い合わせは右記までお願いします



【生姜力】のお話

栄養士 野崎 由美子

最近人気の漢方薬。風邪薬の「葛根湯」や胃薬「安中散」に含まれている生姜。医師が処方する漢方薬の70%以上に配合されているらしいです。それぐらい生姜には多岐にわたって効能があります。

《生姜の主な成分》

●ジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロン
(免疫力を高め、抗炎症作用や殺菌作用がある。血行を良くし、発汗をうながし、体を温める。内臓の働きを活発にする。)

●生姜の薬効

・体を温める・免疫力を高める・発汗促進・セキをしずめる・痰を取る
・熱を下げる・血栓を防ぐ・鎮痛、消炎作用・心臓を強くする・胃腸の消化吸収を高める・胃潰瘍を防ぐ・吐き気をおさえる・抗菌、抗寄生虫、抗ウイルス作用
・抗酸化作用・生殖機能の改善・めまい、耳鳴りを防ぐ・コレステロールを下げる
・うつ病を防ぐ(やる気を出す)・体内浄化作用(デトックス)

*体温が39度以上ある方・赤くなったり、ほてったりする方・頻脈がある方
皮膚が乾燥している方・尿が出ない、口の中や唇が以上に乾燥している症状がある方は不向きです。

《生姜の使い方》

●生姜紅茶(おろしたての生姜と黒砂糖を温かい紅茶に入れ朝食前、入浴前に飲む)
●梅しょう番茶(マクロビでは定番、おろし生姜、梅干し、しょうゆを三年番茶や番茶に入れて飲む。)

●生姜風呂(入浴時に生姜のすりおろしを、木綿の袋に入れお風呂に入れる)

参考書籍 実践版「生姜力」石原結實



第19回ふぁみりーコンサート

出場者募集!

・とき 11月27日(日) 午後4時
・ところ 天草市民センター大ホール
・入場料 無料
・参加費 1チーム 6,000円
・演奏時間 5分程度
・家族、仲間などグループ単位のコンサート
・お申し込み 24-3697(田中)

第8回グリーングリーンコンサート

出場者募集!

・とき 11月23日(水) 午後7時
・ところ 市民センター大ホール
・入場料 無料
・参加費 7,000円
・演奏時間 5分程度
・音楽の大好きな方たちのコンサート
・お申し込み 24-3697(田中)



薬でないけど常備役!!

ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・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)

ゆるっと天草食農ネットワーク

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX: 0969-24-3697

Email: info@amakusa.biz

天草市浄南町5-9-3