

にこにこスマイル通信

発行/ しゅはら鍼灸整骨院 〒621-0043 京都府亀岡市千代川町小林西芝 92-11

ホームページ <http://www.niconico-smile.com>

☎0771-25-8587



こんにちは、すっかり真夏を感じさせる季節となり、まさに“盛夏”ですね！近年は「夏の節電対策」のひとつとして、お祭りやイベントで“打ち水”が行われています。この打ち水ですが、実は“清涼感の演出”だけでなく、その“効果”も侮れないそうです。これは少し古いデータになりますが、2003年（平成15年）に東京都墨田区で30万人を超える人が集まった「大江戸打ち水大作戦」の際、実際に気温がどれだけ下がったのかの実験が行われたそうです。その結果、打ち水をしたことで“気温が2度も下がった”という驚くべき結果が報告されました。

さらに、打ち水をすることで道路のホコリも抑えることができたといえますから、まさに打ち水は良い事づくしでもありますよね。ただし、気をつけなければいけないのは、打ち水を撒くのが効果的なのは、“朝夕の日差しがあまりきつくない時期”だそうです。なぜなら、日差しが強い時に打ち水をすると、水がすぐに気化して水蒸気になってしまい、気温が下がるよりも湿度が高くなってしまふからだそうです。また、大量に水を撒きすぎるのもあまり好ましくはないそうです。なぜなら、こちら湿度を不快な状態まで高めてしまう場合があるそうなのでご注意ください。また、打ち水だけでなく、日本の伝統である「すだれ」や「浴衣」も、見た目の涼しさだけでなく、実際のデータとして体感温度や気温を下げる効果をもっているそうです。まだまだ暑さはしばらく続くと思いますが、冷涼になる“良いアイデア”を考えながら、毎日を過ごしてみるのも楽しいことではないでしょうか？ 今月は節電対策の一つとして、皆様に「うちわ」をプレゼントさせていただいています。少し小ぶりでカバンにも入りますので、ご活用頂ければ幸いです。熱中症予防には水分補給が欠かせません、待合室に身体に良いお水をご用意してありますので、治療の前後に飲んでくださいね！

目からウロコ！

体にいい“食べもの”と“栄養”のお話

ゴーヤ

「ゴーヤは苦い…」と味が苦手な方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ この苦味成分は「**ククルビタシン**」といわれるものですが、この成分には“活性酸素の除去”“動脈硬化の予防”“ガンの発生を抑制する”などの働きがあります。近年は“血糖値を下げる作用”も注目されているため、糖尿病でお悩みの方にもゴーヤはおすすめの食材です。

また、“**ビタミンC**”がとても豊富でキャベツの約2倍、きゅうりの約5倍も含まれています。しかもこれらビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、このビタミンCの働きを活発にしてくれる“**β-カロテン**”も豊富に含まれているため、ゴーヤは夏バテ予防・疲労回復・老化予防・美肌効果も期待できるでしょう。さらにさらに、“**食物繊維**”も豊富なので便秘改善にも有効な食材です。



ゴーヤの上手な選び方は？

- 表面のイボにハリやツヤがあり、イボが密集しているもの。
- 鮮やかな濃い緑色をしているもの。 ● ずっしりとして重いもの。
- 根元が膨れているものは避けましょう。

調理のポイントは？

◆苦味を抑える

ゴーヤの苦味が苦手な人は、薄く切って水にさらしたり、茹でたり、さっと油で炒めると苦味を抑えられます。塩もみをするると逆に苦味が増してしまいます。

◆油で調理する

ゴーヤに含まれるβ-カロテンは、油と一緒に摂ると吸収率が大幅に高まります。したがって、「ゴーヤチャンプルー」は栄養価が高い上、苦味も抑えられるオススメの調理法です。

ゴーヤ豆知識

ゴーヤはメロンなどと同じ“**ウリ科**”の野菜です。ゴーヤといえば沖縄というイメージですが、お隣の国“**台湾**”でもよく食べられています。

ちなみに、**ゴーヤチャンプルー**の**チャンプルー**とは、沖縄の方言で“**混ぜこぜにした**”という意味があります。