

笑 顔

7月のニューズレター

(株)迫広碎石

Vo.17

いよいよ夏本番を迎え、うだるような暑さが続きますね。

夏バテ予防にひよりに ローストニンク!

ニンクは疲労回復やスタミナ増強に効果的。

とくにローストニンクは刺激が少なく、ニオイも少ない。

作り方 ①②③

① 熱した油に皮をむいたニンクを

② 5分程度揚げればOK。

乳酸菌は食後にとる???



腸内バランスを整えてくれる乳酸菌が含まれているヨーグルトや乳酸菌飲料。

さらに乳酸菌を腸内に届けるには胃液による死滅が少なくなる食後がオススメ
乳酸菌は排出されるので毎日とるのがポイント。

・医食同源

食は薬である...という考えから食べ物を味覚によって5つに大別。

五味のバランスをとって健康維持に心がけています。



酸 ... 肝臓・胆のう・目などによい

・酸味は筋肉などを引き締め収縮作用あり



苦 ... 胆臓・小腸・舌などによい

・炎症を抑えたり、物を固める働きがある



甘 ... 脾臓・胃・口唇などによい

・甘味は緊張を緩め、痛みをとったり、滋養強壮に働く



辛 ... 肺・鼻・大腸などによい

・香辛料などには発汗作用があり風邪などによい



鹹 ... 腎臓・膀胱・耳・骨などによい

・塩は物を柔らかくする作用あり

お家のあじいちゃん

SJW家のUchi (5才)は保育園の親子園定で動物園へ行きました。

ひらがな、カタカナ覚えて嬉しい時期なので仲良し三人組で動物の名前を一人が読めば二人も連呼してました。Uchi 自信たっぷり

“キシネ” 友達も “きしか”。

“これはまるい” とお母さん。

“よく見てごらん、キツネ!”

“違うよ” 三人揃って

“きしかよ!!” “キシネ”

まいった...。今だけ今だけ...

