



発行/おかげ建設㈱
八頭郡八頭町宮谷200番地2
TEL (0854) 72-0029 FAX (0854) 73-0668
E-mail: info@koge.co.jp
http://www.koge.co.jp

Boo Foo Woo
Vol. 45
2012.6.23 Sat

温度と湿度の
バリアフリー
家の隅々まで
ほつかほか!
fas
高気密 高断熱
ファースの家

Never give up
がんばろう日本!
つなげる想い
つながる希望



栄養たっぷり！
夏が旬の野菜

食べ物に季節感がなくなつたと言われた
すが、夏は、太陽をサンサンと浴びた野
菜が食卓に並びますね。

夏野菜と呼ばれるみずみずしい野菜が
、栄養的な面で人の身体にどのように働
くかを知っておけば、夏のトラブルにも
負けないはず！

トマト



「トマトが赤く実れば医者が青くなる」
と言われるほどのパワーの持ち主。生活
習慣に効果があると注目されています
。ビタミンCは野菜の中でも飛び抜けてい
ます。
そのビタミンCの中のルチンは血圧を下
げる働きがあります。ストレスへの抵抗
力を増し、胃のむかつきをスッキリさせ
ます。
丸み・固くしまっている事・赤くツヤ
がある事・おしりに筋が入っているもの
はおいしい。丸ごと冷凍すると、流水に
さらすだけで皮がツルンとむけます。



きゅうり

カリウムが多いので体内の
ナトリウムを排出します。
利尿作用があるので体のむ
くみをとってくれます。
足が火照って眠れない場合、キュウリの
切り口で足の裏をこすると清涼感が得ら
れるそうです。

なす



紫色の皮はアントシアニンという
色素、血液をサラサラにする抗酸
化ポリフェノールを含みサラに
性があるので揚げ物や炒め物に最適です。

ピーマン



カロテン・ビタミンCが豊富、食
物繊維や葉緑素のたっぷり入
れて野菜室へ。一週間程度はもちます。

オクラ



ねばねばは夏のスタミナUPに効果的です。
ビタミンB1・B2・C・E、鉄分などを含
み、栄養価の高い野菜です。
低温・乾燥に弱いので、ポリ袋に入れて野菜
室へ。長期保存の場合はゆでながら冷蔵庫に
つてあってびつくり。

玉米



玄米並みのタンパク質に加え、ビタミンBや
繊維は3倍、また糖質は少なくカロリ―は玄
米の3分の2。
コーンフレークに牛乳などをかけて食べる
と栄養的にもかなり整います。胃腸を丈夫にし
て、元気をつけるはたらきがあるので、食欲が
でないときにぴったり。



枝豆



タンパク質・カルシウムのほか大豆にはな
いビタミンCやAも含まれます。過剰なエネル
ギーを冷まし、体内にたまった余分な水分
を排泄する作用があります。

この他に、ニガウリ・薬味に使う大葉・
みょうが、らっきょう・新顔のモロヘイヤ
なども夏らしい野菜です。

これらに共通しているのはビタミンが豊富
であること。苦味やからみで清涼感を得ら
れること。また、まさに夏しかお目にかか
れないスイカは、果肉の九十パーセント以
上が水分であり、カリウムが多く、腎炎や
膀胱炎、高血圧にも効果を発揮。
夏の野菜は生で食べたり、ゆでたりするだ
けで簡単に調理が済むものが多いです。
夏には夏生まれのパワーを食べ、元気に過
ごしたいですね。

夏の豆知識

とうもろこしで「へエ」と思ったことが、
それは、あのヒゲ・・・。

あのヒゲはとうもろこしの一粒一粒から一本つ
出ているので、ヒゲの本数＝とうもろこしの粒
の数になるそうです。
ヒゲの本数を数えれば、粒の数が分かるので、何
粒入っているか知りたい方は、ぜひ数えてみてく
ださい。
夏休みの自由研究で調べた子もいます。すごい！

どん太くんのちよつといい話

だんだん暑くなり、今年も「蚊取り線香」の番がやってきました。

みなさんご存知のように「蚊取り線香」は、先端に火を点け、最初にする
炎を吹き消して蚊の状態にします。

このようにすると不完全燃焼によって煙が立ち上るようになります。この
煙そのものに蚊を殺す効果があると思われがちなのですが、実際には燃焼
部分の手前が高温により揮発する化学物質(ピレスロイド)に殺虫作用があ
ります。

現在は、化学的に合成した化学物質(ピレスロイド)が主に使われてい
ます。防虫菊の代わりにレモン Grass の成分などを使用した製品もあり
ますが、そちらには忌避効果はあるものの殺虫効果はありません。

初期の蚊取り線香では、花からとられる天然成分のピレトリンが使用
されました。防虫菊の胚球部分にピレストロイドが含まれています。
健康志向の観点から今でも天然成分のピレトリンのみを使った蚊取り線
香は数多くあります。

先日、学校から帰った娘の顔を見て「キョギョギョー」左頬に血の滲んでいる大きなカットパンが何枚も・・・。
唇は腫れ上がっている。恐る恐る聞いてみると、一言「こけた」。
数十年前、全速力の自転車から転げ落ち、右頬が血だらけになった記憶がよみがえってきました・・・。

編集:おおろ