

【ヨーグルト効果】・・・鈴木



5月に入り、新年度、新生活、新環境に慣れ始める時期になりましたね。皆様、大型連休はどう過ごされましたか。我が家では、娘の嫁ぎ先益子から茄子・ピーマン・獅子唐などの苗がたくさん届き、連休の後半は一家総出で畑仕事でした…。

今月8日に新型コロナの感染症法上の位置づけが、季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行することが正式に決まりました。国内の医療体制や感染者の費用負担などが、これまでと大きく変わります。でも、専門家の意見として感染者は増加傾向にあり、今後大きな流行が起こる可能性は高いとの指摘があります。気持ち的にも時間的にも余裕が出来てくる時期こそ、今までと変わらず感染予防、そして体調管理には充分気を付けましょう。

今月は、健康食品の一つとして有名なヨーグルトの日について書きます。ヨーグルトの日は5月15日です。この日が制定されたのは2012年だそうです。制定したのは、乳業メーカーで、ヨーグルトという食品を世に広めるきっかけとなったロシアの微生物学者の生誕日にあたります。

ヨーグルトの主な健康効果は次のとおりです。ストレスの緩和・免疫力の向上・血糖値の上昇抑・ピロリ菌の減少・アレルギー症状の抑制緩和・口内環境の改善などです。なぜストレスの緩和に繋がるのかというと、トリプトファンというアミノ酸が含まれていてトリプトファンはストレスを軽減してくれるセロトニンというホルモンを増やすために重要な成分であり、体内では作られないため食べて摂取するしかないそうです。

ヨーグルトをより効果的に食べる方法は次のとおりです。得たい効果に合わせたタイミングで食べる・夜に食べる・1日に食べる適量は100～200g・人肌程度に温めて食べるなどです。

ヨーグルトと一緒に食べると相乗効果が期待できる食材は次のとおりです。食材をプラスして効果を高めるのが、オリゴ糖・おから・きなこ・はちみつ・生姜・キムチです。きなこ・生姜には食物繊維がたっぷりと含まれており、食

物繊維は前述したオリゴ糖と同様に乳酸菌やビフィズス菌のエサになるため、腸内環境を効率よく改善できます。私はたまに、きなこ蜂蜜を入れてスイーツ風にして食べますが超美味です。

今や全世界中で親しまれている食品です。様々なヨーグルトが手軽に手に入るので、いろいろな効果を期待して食べ比べしてみたいと思います。

【GWも終わり】・・・小倉



今年のゴールデンウィークは前半、後半と呼ばれたくらいに長い休みの方もいたのではないのでしょうか。

そのような楽しみの後には、五月病という医学的な病名ではありませんが、今までの環境の違いからなのか、身体の不調を及ぼす人も多く、こればかりは簡単にいかないのも確かです。

メンタル（打たれ強さ）は鍛えられるとも言いますが、鋼のメンタルになるには、筋力トレーニングのように失敗体験の場数をこなす辛いことを一度受け入れてへこむことも大切だと思います。

でもそれをきちんと反省して、次に繋げ後悔しないことです。いつまでも引きずって根に持つことは良くありません。何もない人は居ないと思うし、誰しもの強い気持ちでいたいものです。

強いなどと思う人の特徴をみると、まず、何事も人のせいにしないで、物事に対して余裕があり、切り替えが上手です。そして人の幸せを素直に喜ぶことが出来て努力家です。

若い時の苦勞は買ってでもせよ…ではありませんが、「苦勞人」も強いメンタルの持ち主とも言われます。苦勞を人に見せない人、周りの人に心配をかけたくないという気持ちから、どんなに辛くても明るく元気にふるまって、陰で努力している人も魅力的に見えます。

本当に大変な人こそ忙しさ等を口に出さないし健気に見えます。きっと本人もそれが当たり前になり気づいていないのではないのでしょうか。

誰しものが豆腐のようなメンタルから鋼のメンタルに近づくよう目指したいです。

+【五月 八十八夜】・・・手塚

八十八夜とは、立春から数えて88日目を指します。その年の立春によって異なりますが、毎年5月1日～3日に当たります。

多くの人が農業に従事していた日本では、この日は重要な節目とされてきました。茶摘みや種まきに適した気候になったという知らせの日であるとともに、地方によっては、作物に大きな被害を与える遅霜に注意を促す日でもありました。

「米」という字が「八十八」の組み合わせでできていることから、豊作を願うお祭や占い・おまじないなどを行う地域もあります。

そのため、季節を知らせる雑節（季節の変わり目を把握するための暦日）の一つとして、暦に記されるようになったのです。

1. お茶を味わってみよう！

八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜～」の歌でも知られる通り、「茶摘み」ですよね。八十八夜は茶摘みを始める目安となる日であり、この日に摘まれるお茶はとりわけおいしく、飲むと長生きできる縁起物として大切にされてきました。

2. お茶はいれるものではなく、ペットボトルを買うもの？

さて、そんなお茶、最近の子どもたちが思い浮かべるお茶は、お母さんがいつも冷やしておいてくれる冷蔵庫の麦茶であったり、ペットボトルであったりすることも珍しくない様子。小学生であっても、習い事の間ササッと済ませるおやつのおにぎりとお茶はコンビニで買うものだという感覚は、少なからずあるようです。

3. お気に入りの急須を探してみるのもおすすめ

もちろんそれはそれで便利に利用しつつ、せっかくの八十八夜、一手間かけてお茶をいれてみませんか。自分で入れたお茶はきっと格別においしいはず。家族みんなで、ゆっくりのんびり、お茶を味わってみてはいかがでしょうか。

