

平成 24 年 9 月 10 日

Tel0278-50-9022

Fax0278-64-2266

HP アドレス <http://www.yujuku-onsen.com>

E メールアドレス webmaster@yujuku-onsen.com

【近況報告】

9月に入りようやく朝晩が涼しく寝やすくなりました。少し前から鳴き始めた虫の音を枕に良く寝ています。もっとも、暑くても寒くてもすぐにいびきをかき始め、誰よりも早く私は寝ていると、いつも妻に言われます。

7月に行われた湯宿温泉祇園祭では愛梨も仲間に入れてもらえ、山車の上で間違いながらも太鼓を叩かせてもらいました。三女の琴葉は今でも時々「よ〜い！」と言いながら太鼓を叩く真似をしています。

9月8日に小学校の運動会がありました。のんびり夏休みを過ごした愛梨は、規則正しく起きて授業や運動会の練習をする事に体力が追いつかない様子で、授業中も机に伏せて寝ていたそうです。先生も運動会が終わるまではと大目に見ていただいたようです。

運動会自体は愛梨なりに頑張り、他の1年生が参加する競技・演技とも全て参加させていただきました。1・2年生は午前中で終了になりますので、半日の運動会でしたが、天気にも恵まれよい運動会でした。

今度は29日にこども園の運動会です。

つい先日、キャベツと白菜が豊作過ぎて値崩れを防ぐ為に、出荷停止になったニュースを目にしました。出来ない時期もありますが、出来すぎても売れないのは本当に深刻ですね。キャベツや白菜にとって種々な好条件が重なり豊作になっているのですから、栄養価が高い状態に育っていると思います。このチャンスを逃すのはもったいないです。国内生産で安全性・栄養価とも高く、値段の安い最高のキャベツや白菜をどんどん食べて、健康維持に役立て下さい。

皆さんは、キャベツの料理は何が好きですか？私はモツ鍋で食べるキャベツがとっても美味しいと思います。

【お知らせ・イベント】

◆9月17日(月)22日(土)10月8日(月)は祝日の為、午後休術になります。

◆9月29日(土)は保育園運動会の為、休術になります。

◆10月24日(水)は五郎兵衛館地蔵尊大祭の為、休術になります。



【身近な山野草と野菜で健康お役立ち】

今月は豊作過ぎて出荷停止になった

キャベツです。

歴史の古い野菜で数千年も前からその原種が栽培されていたそうです。アブラナ科の同



じ原種をもつ野菜にケール(青汁で有名)、カリフラワー、メキャベツ、ブロッコリーなどがあり、長い歴史の中で多くの品種改良が行われた為、種類も豊富にあります。日本には江戸時代に伝えられたそうですが、普及したのは明治時代に洋食の広まりと共に広まったそうです。今では当たり前のように豚カツにキャベツの織切がついていますが、この組み合わせの始まりは明治28年に銀座の「煉瓦亭」で豚カツの付け合せとして考えられたのが最初だそうです。日本だけのオリジナルで外国に行ってフライのメニューを注文しても付け合せに山盛りキャベツを見る事はありません。

【キャベツの有効成分】

◆ビタミンU 胃粘膜の新陳代謝促進、抗潰瘍作用、脂肪肝や癌の予防

◆ビタミンC 風邪や癌の予防、疲労回復、肌荒れ改善

◆ビタミンK 血液凝固作用、骨の強化

◆カリウム 血圧低下作用

◆インドール化合物・イソチオシアネート 各種癌の発症を抑制

ビタミンU(キャバジン)は抗潰瘍作用で、胃や十二指腸の粘膜を修復・保護する働きがあり有名な胃薬の名前にも使われています。また、ビタミンKは血液凝固の作用がありますので潰瘍の傷を早期にふさぐ作用があります。

アメリカ国立癌研究所の発表した「癌予防に効果のある食品リスト」で野菜の中でもトップグループに分類されているそうです。

キャベツの栄養価は生で食すのに適していますが、食物繊維が消化されませんので便秘の解消にも向いている反面、消化されない繊維の為、大量に食すると腹痛になる事もあります。

◇ キャベツの青汁 (二日酔いや胸焼けにお勧めです。)

1:適量のキャベツの葉を流水でサッと洗い、水気を切る。

2:手で適当な大きさに切って適当な量の水とミキサーにかける。

3:ジュース状になったら出来上がり。

◇ 塩キャベツ (焼肉屋さんのあれです)

1:キャベツを適当に切ります。

2:ゴマ油(大さじ1)・塩(4つまみ)・おろしニンニク(小さじ半分)・ほんだし(小さじ1と半分)・白ゴマ(少々)をあわせ

3:1と2を合わせ冷蔵庫で30分 出来あがり。