



♪ 夏も近づく八十八夜…♪ 立春から数えて、88日目が八十八夜です。今年の八十八夜は5月2日(火)でした。朝飲む一杯のお茶は意識を目覚めさせ、休憩時には気持ちをリフレッシュさせてくれます。

今月のテーマは『人生100年時代を 食べ物&食べ方で 健康長寿』



お茶の力。体脂肪の減少や認知症予防に期待！

緑茶に含まれるカテキンを継続摂取することで、体脂肪(内臓脂肪)を低減させる効果があることや、血圧やコレステロールが高めの人への有効性、動脈硬化による疾患を予防する効果が多数報告されています。

毎日緑茶を飲んでいたら人は、飲まなかった人に比べ、認知症や軽度認知症の人が少なかったことが報告されています。カテキンが、脳の神経細胞の活性化を促すのではないかと考えられています。



しなやかで若々しい健康な血管をつくるのにおすすめ

ピーマン レモンの約3倍のビタミンCが含まれています。レンジで丸ごとチンするなど、加熱してから縦切りにすることで、苦みをおさえつつ栄養をキープできます。

アーモンド 血管を広げ血液をサラサラにしてくれるビタミンEが豊富に含まれています。1日に4～10粒を

素焼きで食べるのが理想ですね。

大豆など良質なたんぱく質 血管を丈夫にしてくれます。大豆の豊富な栄養を発酵の力でさらに強めた納豆は、寿命を伸ばす最も効果的な食材。食べる20分ほど前に冷蔵庫から取り出しておくといでしょう。



風邪をひきにくい体を作る！

みかん 免疫の低下を防ぐビタミンCが豊富。また、ビタミンの吸収率を高めるヘスペリジンが、皮や白い筋に含まれているので、筋をあまりとらずに食べるのがおすすめです。

ショウガ 生の辛(から)味成分に含まれるジンゲロールは強い殺菌力があり、感染症予防に効果があるとされています。ただし空気に触れるとすぐに酸化し、効果

が半減してしまうため、必ず食べる直前にすりおろして使いましょう。

ニンジン 含まれているβ(ベータ)カロテンは、体内でビタミンAと同様の働きをし、免疫を高める効果があります。アンチエイジングの効果も。ビタミンAは油に溶ける脂溶性ビタミンなので、油と一緒に炒めるとβカロテンの吸収率は8倍以上アップします。

出典：日本茶業体制強化推進協議会「茶の効果20選」から引用 ～ <K.T 保健師>

行事のご案内

◆みちくさ会

9月30日(土) 映画「キューポラのある街」の舞台 川口(埼玉県)

11月11日(土) 文学の散歩道 市川・真間周辺(千葉県)

※当初の予定より土曜日に変更しております。

◆6支部合同 女性会員懇談会 10月

女性会員の皆さまに別途ご案内いたします。

◆社会見学会(首都圏支部共催) 10月～11月 予定

◆65歳・70歳節目懇談会 11月下旬予定

3月までに新たに65歳・70歳を迎えられた方にご案内いたします。

【会員の動き】(4～5月)

転入	須崎哲弥	東京東地区(足立区)	←	北大阪支部
	岡田健治	東京中地区(港区)	←	横浜東支部
	木村 正	多摩西地区(多摩市)	←	兵庫西支部
転出	片岡 晃	東京中地区(千代田区)	→	兵庫西支部
	白川時夫	東京北地区(練馬区)	→	横浜東支部

