

こしき沢接骨院便り

2014年 秋

日増しに秋も深まってきて、清々しいこの季節、気分もアクティブに切り替わろう！
朝晩は冷え込むことも多くなるので、健康管理にはお気を付けくださいませ。



一人ひとりの患者さんに真摯に対応するため、
予約制とさせていただきます。
ご予約はお電話で！

こしき沢接骨院 長岡市津場町1-15 院長：飯澤幸一

TEL: 0258-27-5642 HP: <http://www.koshikizaki.jp/>

栗の秋は「種」で健康!! 日々が誇る「Nahi」パワー

種の学名は「オースピロス・カキ」。種が与えし果物「種」という意味は「Nahi」という意味がそのまま使われています。「Nahi」と銘打たれた欧米のスーパーに並ぶこともしばしば。現在、日本にはおおよそ1000種以上の種があります。そのうち500種が「種」で、ご存知の通り、品種は干すことにより、風味が変化する。これは渋味の成分であるタンニンが、干すことにより変化する。栗の中にある「黒いアマ」になって渋味を感じなくなるためです。50名以上に子供が人気です。栗の中心に2日お湯で漬けたんたり、アール・ド・フランスのようにしほこませた密封したり、トワイズとともに密封して炭酸ガスに漬けたりと、たたくと渋味は抜けます。

この種の健康パワーについて触れてみました。香から「種が赤く煮れば色は青くなる」といってそのパワーは折り紙つき。まずはなんといってもビタミンCとビタミンAが豊富に含まれているので風邪予防、皮膚回復、老化予防、美肌効果も期待できます。また、アール・ド・フランスやトワイズなどによって、「二日酔い」にも効果的。50名以上に、干し種の作りについている白い粉は果糖とアロエ糖の結晶で、これを集めた「種霜」(しらほ)は喉・たんに良いとされています。

実だけでなく、その他の部位も使われています。種の「タネ」をむく「栗房」は男を温め、くぐり止める効果があるとして有名です。干した種の葉も、最近ではお茶として飲まれる人が増えています。種の葉もビタミンCが豊富。レモンのおよそ20倍で、しかも熱に強いため、破壊されずに吸収できるメリットがあります。

ビタミンたっぷり種パワーで、清々しい秋の日々を送ってください。



電子レンジでつくるおいしい焼き芋の作り方

秋といえば焼き芋... 焼き芋のおいしい季節ですね。
そこで今回は「レンジで干し」して作るおいしい焼き芋の作り方を御紹介します。是非お試し下さい。

1. 干し芋を洗ってからキッチンペーパーで包む。
2. 電子レンジの「解凍機能」で10〜15分加熱する。
3. キッチンペーパーをはずし、オーブントースターで2〜3分表面を焼いたらできあがり。



普通、電子レンジではおいしい焼き芋はできないと言われていたのですが、「解凍機能」を使えば、バツアリです。

伊藤若冲 - 奇想天外の絵師

栗の秋ですね。たまには絵画鑑賞などはいかがでしょうか？

「いざ絵と興味ないから...」とか言われる方もおられると思いますが、そんな方にオススメしたいのが伊藤若冲(いとうじゃくちゅう)の日本画です。江戸時代中期の人なんですが、クニラとかゾウ、あげくのはてにヒョウなんかを描いています。そのくせニワトリ、魚なんかをすごくリアルに細かく描いているし、野菜なんかでも天竺莖やで描いてあるだけで、なんかにまじまじに食詰しているように見えます。この人の絵の特徴は、とにかく細密でリアルをしてなんとも言えないユニークさとデザイン性...。

だから見ても「ズゴイ!」「おもしろい!」「感動したんて言うとなんかオケなし! 機会があったら是非見に行ってみて下さい。
ちなみに今年は、9月〜11月、新潟市の万代島美術館で展覧会があるそうです。