



カヤピン

年も開けて、お目出とうございます!

昨年は、記憶に残る出来事も少くあ〜という間に
終ってしまった様な

今年は、新しい事を始める為にも、

お馬さん、頼みの資金調達をして、

満足出来る年にしたいと思ってますー!!

(金杯からスタート)

食べ合わせについて

今回は食べ合わせについて紹介したいと思います。

お酒のおつまみに「くるみ」を食べることもあるかもしれませんが、食べ合わせとしては体に良くない影響を与えることもあります。その理由は、血圧に対する影響力にあります。アルコールが血圧を上昇させることはよく知られていますが、実はくるみも同じ作用を持っています。お酒とくるみを一緒に食べると、のぼせるリスクが高まる可能性があるため注意しましょう。

お酒とからし、カニとフルーツ、蕎麦となす、蕎麦と柿は消化不良を起こしますので注意しましょう。大根とにんじん、きゅうりとトマト・レモンビタミンCの吸収を妨げます。またホタテとイクラ:ビタミンBの吸収を妨げになってしまうので注意しましょう。

牛乳と、魚料理・肉料理などの塩味の強い食べものや、酸味の強い果物などを一緒に食べると、体の中で毒素を生み出しやすく消化の妨げになってしまうことに。時々なら良いですが、体が弱っている時や疲れている際にはこうした食べ合わせを控えるようにすると良いでしょう。

きゅうりとトマトの組み合わせは、サラダなどで比較的良好に見られるものです。しかし、こちらも栄養摂取の点では悪い食べ合わせとなっています。その理由は、きゅうりに含まれる酵素の一種「アスコルビナーゼ」には、トマトのビタミンCを壊す働きがあるためです。アスコルビナーゼは酢と熱に弱いので、マヨネーズや酢を使ったドレッシングをかけて食べることで、栄養の損失を防ぐことができます。

納豆を食べた日は、漬物やチーズ、キムチなどほかの発酵中の食品をおすすめできません。納豆菌はどの発酵菌よりもかなり強力で、ほかの菌を殺してしまいます。また納豆と卵白はNGです。納豆には多くの栄養素が含まれており、その中の「ビオチン」は美肌効果があるとされています。しかし、たんぱく質の一種「アビジン」はビオチンと結合しやすく、一緒に摂取するとビオチンの吸収を阻害する可能性があります。ただし、アビジンは卵白にのみ含まれるため、卵黄と納豆の食べ合わせはOKです。

ヨーグルトは食中と食後で朝の空腹はNGだそうです健康第一で頑張りましょう!

以上、MYでした(ネットより)



MY

よもやまばなし

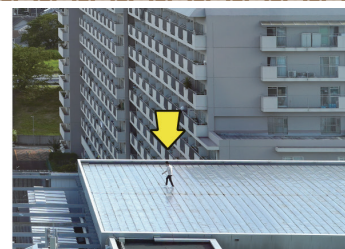
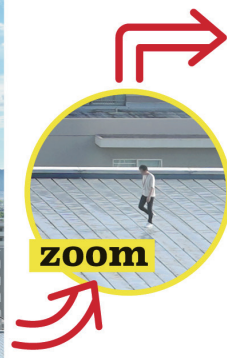
睦月：水仙の間

新年あけましておめでとうございます。よもやまばなしがスタートし、驚きの6年目です。みなさまはどんなお正月をお過ごしでしょうか?私は箱根駅伝が楽しみで仕方ありません。そして新年休み明けにUEDAのみんなとわちゃわちゃ話すのが楽しみです。そんなわけで今年も誠実にそして楽しく進んでいきましょう~!

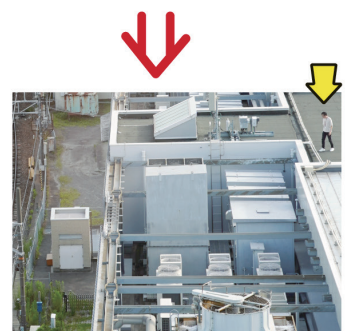


「旅はいい…」そんな感傷に忍び寄る違和感

ある旅先でのひととき。
ぼーっと景色を眺めていると、視界の隅にかすかな違和感が…
誰か、おる。隣のビルから察するに、6~7Fぐらいの高さの何もないトタン屋根の上。この人のこの後を、僕は見届けてはいませんが…
ちなみにここ、サラ金の債権回収を請け負う会社の建物。こわいですね。



徐々に進んでゆく…



キワキワー!

日常に潜む違和感

その後は知らない…



やま

怪物秀吉と対立 猛将柴田勝家



私の住む名古屋市名東区に生まれた歴史上の人物に柴田勝家があります。日本史を知っている方はご存じだと思いますが、私のような「にわか歴史好き」や歴史になじみのない方のためにも紹介します。

柴田家は織田信長の父「信秀」の代から織田家に仕え、信長が家督を継ぐ際には弟の信行に付き、信長とは敵対しましたが最終的には降伏し、忠義を尽くし武功を挙げ、重臣として信長を支えました。数々の重要な戦いに参加した後、越前の平定を命ぜられ北ノ庄城(現在の福井駅の近く)を居城としました。



勝家の生誕地、下社城跡のある明徳寺石垣が城の風格を残す

しかし本能寺の変がすべてを狂わせます。

謀反を起こした明智光秀を討ちとつたのは羽柴秀吉。信長の後継者を定める「清須会議」で秀吉が優位に立ちます。人々の心を掴み、策略に長けた秀吉と勝家の間で勢力争いが激化します。最期は秀吉に近江(滋賀県)賤ヶ岳で大敗し、北ノ庄城に籠城し抵抗しましたが、自害に追い込まれ妻のお市(信長の妹)とともに生涯を閉じました。

名東区ではマスコットキャラクターとして活動したり、駅のカラクリ時計に登場したりと勝家の面影に出会えます。

地下鉄藤が丘駅前のカラクリ時計妖精の音楽隊を指揮する柴田勝家



めいとう勝家くん
2025年は区政50周年を迎え広報大使として大忙し



柴いぬがモチーフ♪