



残暑 お見舞い申し上げます。

まだまだ 猛暑が続いていますが 頑張っています。

今年は、当たり前(要領)になっています。

好転になる アイテム等がありましたら、ご教授いただけたら

まあ、とろろと 楽しさを探して 1日1日を

気持ちだけでもなんて!!

アーモンドについて

今回はアーモンドについて紹介したいと思います。
アーモンドはローストすると香ばしい香りがすることから、洋菓子の原料としてよく使われます。また、ミックスナッツの定番ナッツとして、塩味をつけても食べられています。

■ビタミンEの含有量はトップクラス

アーモンドにはビタミンB2やビタミンEが豊富に含まれています。特にビタミンEの含有量は100g中31mgも含まれており、食品の中でもトップクラスです。

ビタミンEには強力な抗酸化作用があります。老化やガンなどの生活習慣病は、体内で発生する活性酸素が原因といわれています。ビタミンEはその強力な抗酸化力で活性酸素を無害化する働きが、肌のコラーゲンは活性酸素によって変質し、シワの原因になってしまいます。よってビタミンEの抗酸化作用で肌を若々しく保つこともできるのです。このため、ビタミンEは「若返りのビタミン」とも呼ばれています。ビタミンB2にも抗酸化作用がありビタミンEとの相乗効果が期待できるほか、脂質やタンパク質のエネルギー代謝を促進する働きもあります。

■脂質には不飽和脂肪酸が多く含まれている

アーモンドに含まれる脂質には不飽和脂肪酸のオレイン酸やリノール酸が豊富に含まれています。これらには体内のコレステロールを減らす働きがあり、動脈硬化や高脂血症の予防に効果があると言われています。また、アーモンドにはカリウムや、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄分、亜鉛などのミネラルが豊富に含まれており、体内で不足しているミネラルを手軽に補給することができます。

■ビタミンB2の含有量がトップクラス

アーモンドはミックスナッツや洋菓子の材料としてのイメージが強いのですが、実は非常に栄養価の高い食品の1つです。ビタミンEの含有量は食品の中でダントツであるほか、各種ミネラルも豊富に含まれています。そんなアーモンドですが、特筆すべきはビタミンB2の多さです。ビタミンB2は皮膚や粘膜の健康維持に欠かせないビタミンであるほか、エネルギー代謝や、有害な過酸化脂質の分解に関与していると言われています。ビタミンB2はレバーに多く含まれていますが、レバーを除けばアーモンドの含有量は食品の中でもトップクラスであり、100gあたりの含有量はうなぎに匹敵します。

■リコピンとビタミンB2で美肌効果

このビタミンB2が豊富なアーモンドと一緒に食べ合わせるとよい食材として、トマトが挙げられます。トマトには強い抗酸化作用のある赤色素リコピンが豊富に含まれているほか、美肌のビタミンとも呼ばれるビタミンC、カリウムが多く含まれています。リコピンとビタミンEの強い抗酸化作用によって老化の原因となる有害な活性酸素を抑えるほか、コラーゲンの合成に関与するビタミンC、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンB2の働きによって、さらなる美肌効果が期待できます。また、トマトとアーモンドに含まれている豊富なカリウムは、体内の余分なナトリウムを排泄し、体内の水分量を調節する働きがあるため、むくみを解消したり、高血圧を予防するとも考えられています。

肝機能の低下を防ぐことができるアーモンドと一緒に食べることで、お酒による肝機能の低下を防ぐことができます。なぜなら、アーモンドに含まれているビタミンEには肝機能の働きを助けてくれる効果があるからです。ビタミンEをしっかり摂っておくことで、二日酔いや脂肪肝になりづらくなります。また、ビタミンEは、ナッツ類(ピーナッツ、ヘーゼルナッツなど)や緑色野菜(ほうれん草、ブロッコリーなど)にも含まれています。アーモンドはこれらの食品よりも圧倒的にビタミンEが豊富です。1日20〜25粒以内を目安ですが、実はアーモンドは毎日10粒でも問題ありません。アーモンドで1日に必要な栄養を全て摂ろうとするのではなく、食事で不足した栄養をアーモンドで補うことをおすすめします。肌荒れ脂質が多いアーモンドを食べ過ぎたら、ニキビや吹き出物ができやすくなるので、注意してください。肌荒れが心配な方は、素焼きのヘルシーなアーモンドを選ぶようにするとよいです。アレルギー特定原材料には、アーモンドも含まれています。つまり、アーモンドの摂取によりアレルギーが発症する可能性があるということです。万が一、摂取して体調が悪くなったときは、すぐに食べるのを中止してください。

アーモンドの欠点は、アーモンドに多く含まれる脂質が、食べ過ぎると胃や腸に負担をかけると考えられます。また、アーモンドは消化吸収が悪いので消化不良で下痢を起こしやすいのです。アーモンドは不溶性食物繊維が豊富です。不溶性食物繊維の場合は摂りすぎると、便秘を悪化させることがあります。いいこと尽くしですが、食べすぎは禁物です。

以上、MYでした
(ネットより)

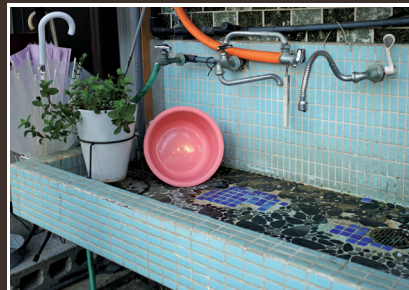


MY

よもやまばなし

長月：露草の間

夏の積雲、積乱雲がとても可愛いですね!写真フォルダが雲でパンパンです。夏季休暇を経て、セミの声もだんだんと聞こえなくなってきました。しかしなんですかこの暑さは!!とても暑い!暑すぎる!連日の熱中症アラートに慣れる始末。こんな時期に被災したら...と防災グッズも夏用冬用と見直した方が良さそうです。



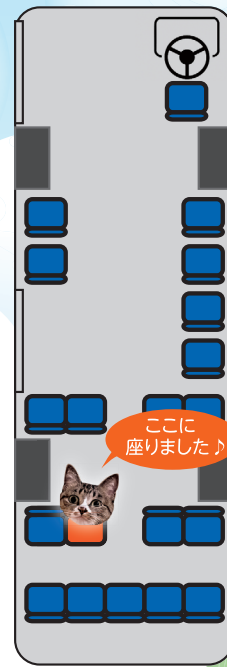
路線バスで通勤の旅



自転車通勤を

20年以上続けてきたが、

夏の猛暑と冬の極寒が体調に影響しているとうやく気づき、1年前からバス通勤に切り替えた



通勤時間が倍かかるのだけはデメリットだが、様々な路線を試したり、乗り換えの待ち合わせにコンビニに寄ったりして、ささやかな非日常感を楽しんでいるそんな中、最先端の車両に乗る機会があった

調べると今年3月から導入された

ISUZU エルガEV

バッテリー式EVバスである

何よりも驚いたのは後部座席が

ボックス型、つまり電車のように

向い合せに座ることだった

折角なのでそこに座ってみた

私は進行方向と逆に座っている

初めての経験だ

窓が大きく、走り去る街並と青空が視界に飛び込む

実はこの座席配置が可能なのは後輪が左右それぞれに

モーターを持ち、床が後部までフルフラットだから。

EVなので走行中のCO2排出量ゼロはもちろんのこと、

エンジン音・振動・変速ショックもなく

スムーズで快適だ

散歩の途中で出会った景色。保存されているわけでも、放置されているわけでもない。毎日使っているからこそ昭和with生活感。レトロじゃなくて現役バリバリです。

散歩と昭和と非レトロ



やま