

2025

6

June



FERNA 通信 vol.2

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

今月の特集

お茶は、お水の代わりにになりますか？



私がよくされる質問です。結論から言うとお茶は水の代わりにはなりません。

人間の体の約 60%～70%はお水で出来ています。健康維持の為には、純粋なお水がとっても大切です。お水には体の要らないものを「吸着して、外に連れて行ってくれる」という役割があります。例えるならお水は体の中の『ゴミ収集車』の様なもの。

いらぬものを運んで綺麗に洗い流してくれるイメージです。お茶やコーヒーは、すでにお茶の成分などが溶け込んでいる状態です。これは「ゴミ収集車」が、すでに別の荷物(お茶の成分)を積んでいるようなイメージ。

そうすると、体の中の新しい「ゴミ」を積んで運び出す事が難しくなってしまいます。お茶やコーヒーに含まれるカフェインには利尿作用がある為、飲んだ量以上に水分が体の外に出してしまう事があり、水分補給しないうちに、脱水症状を起こしてしまう可能性があります。すでにお水に成分が吸着した水分では体に溜まった「ごみ」を洗い出す役割は十分に果たせません。純粋なお水は、体温調整をしたり、細胞に必要な栄養や酸素・ホルモンを届け、老廃物の排出、便秘の予防・改善。肌細胞の潤いを保ち肌の弾力やハリを維持する役目、関節の保護など体の中を綺麗にする「プロフェッショナル」なんです。さらに、お水は脳にも影響を与えます。脳の 80%は水分で出来ています。水分が不足すると集中力や記憶力の低下、頭痛や疲労感など引き起こすこともあるので、こまめに水分を補給していきましょう！

1日に必要なお水の量の目安は、体重×30cc と言われています。(50kgの方は、50×30=1500なので1.5Lが目安です)

ごあいさつ

どうでもいい情報ですが、23日は私の誕生日です。少し早いですか、自分へのご褒美でサロンをお休みさせて頂いて、1泊2日で28日に中国へ旅立つパンダに会いに行ってきた！何年ぶりのアドベンチャーワールドはとにかく楽しかったです。私の好きなパンダ「楓浜」はパンダラブエリアにいますが5月26日から検査期間で外のガラス越しなので、人の影などが映り上手く写真が撮れなかったけど、竹を食べているところを見られたので嬉しかったです♪そして次は良浜、彩浜が暮らしているグリーンテングセンターへ！

最後尾のプラカードには『180分』…覚悟していたけれど3時間!!それでも大げさに書いてあるのだからきっと2時間位かな～と言いつつ並ぶ事キツキツ3時間並びました。それだけ待った事も忘れるほど、間近動いているのを見られたときはテンション爆上がりでとにかく幸せな時間でした。その時間5分ちょっとでしたか、それでも大満足な時間を過ごせました。敷地のいたるところにパンダたちのフラッグがあり、写真が全て違って、パンダの紹介パネルには飼育員さんが書いたパンダへのメッセージがあったりと、愛情を感じる場面が多くて、すこし切なくもなりましたが元気に向こうでも暮らしてほしいなと心から思いました。

今日のできごと

- 6月5日 落語の日
- 6月8日 成層圏発見の日
- 6月11日 国立銀行設立の日
- 6月18日 海外移住の日
- 6月24日 ドレミの日
- 6月29日 星の王子さまの日



今日の プチ情報

カカオで口臭予防?ニニクを食べた後は

「ニニクが入った食べ物を食べたらいけど、
口臭が気になるから我慢しよう」という方は多いと思いま



好きな物を食べたらいけど、口臭を考えると躊躇しますよね。今回はニニクを食べた後におススメのケアをご紹介します。それは『チョココレート!』甘いミルクチョココレートではなく、高カカオのダークチョココレートです。

高カカオのダークチョココレートにはポリフェノールが多く含まれています。このポリフェノールにはニニクの臭い成分であるアリシンを分解し吸収する働きがあるため、ニニクを食べた後に高カカオのダークチョココレートを食べるだけでいいのです。アリシンが全身にまわるのは1時間くらいかかるので、食後1時間以内に摂取するのが良いでしょう。ただし、口臭を抑える効果は高いですが完全に臭いをシャットアウトする事は出来ませんそれでも、臭いを軽減できるのであれが好きな物を好きな時に食べやすくなりますね!

その他に、カカオに含まれるフラボノイドは、糖の吸収を穏やかにし、血糖値の急激な上昇を抑制する効果があるとされています。さらに、脳の血流を促し、認知機能や記憶力を向上させる助けになるとされています。口臭予防だけでなく、健康のためにも高カカオチョココレートを食生活に取り入れる事を、おすすめします。

Special menu

オクラと長いもの 梅肉ツナ和え(2人分)

・オクラ1袋(10本) ・長芋100g ・ツナ缶1缶 ・梅干3個
(A) ポン酢大さじ1 ・麺つゆ各大さじ1/2 ・
砂糖(てんさい糖) ・白ごま各小さじ1

- 1 オクラは洗ってガクを切り落とし水気がついた状態でラップに包みレンジで600wで50秒加熱し斜めに切る。
- 2 長芋は一口大に切る。
- 3 梅干は種を取り小さめに切る。
- 4 ボウルに(A)を合わせ、オクラ・長芋・梅干・軽くオイルを切ったツナを入れて混ぜ合わせて完成です。



編集後記

湿気や温度が上がるのに伴って食欲が落ちる方がいます。しかし食べなかったり栄養が偏ったりすると、体力低下や気力の落ち込みなど悪影響も様々。そんな時におすすめのネバネバ食材。日本にはネバネバ食材が豊富で、手に入りやすいものと納豆、オクラ、山芋、モロヘイヤ、なめこ、昆布、めかぶなどがあります。井ものや小鉢で複数のネバネバ食材をあわせて食べ方もメジャーですよ。それぞれが豊富な栄養素を持ち、植物性たんぱく質、ビタミンB2、β-カロテン、水溶性食物繊維、その他にも多種多様。それらを組み合わせるネバネバ井のような食べ方は滋養強化効果が期待できます。アジアは他地域に比べてもネバネバ食材が豊富なので、せっかくですから上手く活用していきましょう。

発行

Detox Salon FERNA(定休日毎週水曜日)

住所:奈良県生駒市辻町771-17

TEL: 070-6472-8526

ご予約はこちらから



公式LINE

ホットペッパー
ビューティー

FERNA 通信が不要な方は、お手数ですが LINE もしくはショートメールなどでご連絡くださいませ。
直ちに発信を停止いたします。