

megumi

2018.3月号... Vol.118

クコの実 (Goji berry)



人と動物の幸せを繋ぐ！
東洋動物愛護推進員
夢の夏祭り 皆様へ

イライラ するワン!!



春の暖かな季節、良いですね〜春... だけどなぜか春にイライラしやすい、頭痛がある、と、良い季節と裏腹に不快を感じた経験がありませんか？ 春という季節は、動物(人も含め)が持っている「気」を頭の方へと上昇させ、働きがあります。(中医学の五行学説) そのため、頭の方に昇った気がいっぱいになるとイライラや頭痛に...。実はワンちゃんネコちゃんもしっかりこの影響をうけてしまうのです。特に高齢犬猫、体の弱っている犬猫は症状が出やすく、気性が激しくなって吠えやすくなり、吐きやすくなり、落ち着かず部屋をウロウロ歩きまわったり...。「もしかして!!」と思い当たることがあったら、飼い主さんがゆっくり深呼吸をしながら、ワンちゃん・ネコちゃん、の頭の方から「はいっ先まで」ゆっくりと撫でて「気を下へ下げよう」イメージリラックスさせてあげましょう。飼い主さんも一緒にリラックスできるといいですね。

朝食にシリアルとドライフルーツを召し上がる方が増えています。健康食品を手軽に美味しく摂れたら最高ですね。でも...ドライフルーツ苦手...という方も多いのも事実。実は私も苦手なんです。そんな私が毎日食べて「きっとこれのおかげ!!」と思うスーパー健康食品が『クコの実』です。皆さんがクコの実を見る機会は、杏仁豆腐の上の1粒の赤い実...それがクコの実。もしかしたらお位は出会っていないかもしれません。ところがところがこのクコの実、飾りやための赤い実ではなく、1粒に100種以上の栄養素が含まれていて、中国では4000年以上前から不老長寿の実と大切にされてきました。美容・面も美白効果は果実の中でも最も優れているとされ、世界三大美女の楊貴妃にも1日3粒食べていたそうです。現在クコの実、ほとんどが乾燥した状態で店頭に出ています(特に中華食料店)。そのまドライフルーツ感覚でも食べられますが、少し苦味を感じるものもあり、あまり美味しく召し上がれないかも... 私が継続的に美味しく頂いている方法



は、お味噌汁やカレー、シチューなどの具として煮込む(ふやかす)こと。クコの実そのものに強い味があるものではないので、どんなお料理に加えても大丈夫です。温かいお茶に入れてふやかしたものを食べたりもします。ふやかしたクコの実の食感が好きじゃないな〜という方でも、クコの実を少しふやかしてエキスを入りのシチューやお茶を飲めば、栄養はバッチリ摂れますよ〜 1日に10粒(成人) 犬猫は毎日1粒、スーパー健康食品クコの実、生活にとり入れてみませんか?! 滋養強壮・疲労回復・美白効果はばり... ストレス改善・涙目(ドライ)改善・貧血改善・冷え症改善・胃腸保護・血圧を下げ・風邪予防・ホルモンバランス改善・乾燥肌改善・髪・皮膚の健康維持・老化予防・糖尿病予防・肩こり改善・ダイエットのサポート・肝機能向上... 書けません。ぜひぜひ1粒に100種以上の栄養素が詰まったクコの実の効果を、日々とりいれることで実感していただければうれしいです。

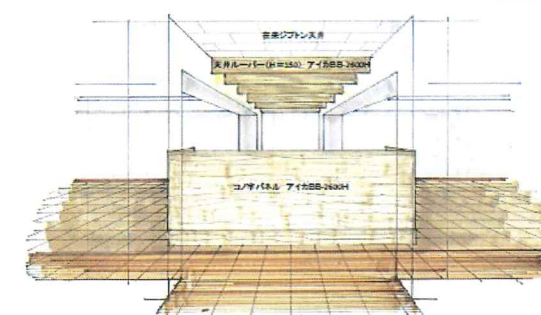
(※犬猫にあげる時は必ずふやかして、10分ほど食べさせ、あげて下さい。粒のままあげると消化不良で逆効果になります。)



『玄関は建物の顔』



オフィスに仕様変更する 内装工事前の写真です。玄関を開けると、この光景が目飛び込みます。工事後は、多数の取引先もおいでになるオフィスになるので、ほんの少しだけデザインを検討しました。



ご予算都合でカウンター家具までは造りませんでしたが、天井の照明器具が直接目に飛び込まぬよう配慮しています。



ちょっとしたデザイン・工夫を加えるならまず玄関廻りだと思います。建物の顔として、第一印象は大きいですからね。ビルであればエントランスホール。郵便受けや照明器具だけでもイメージが変わります。

発行元 meが編集部
東建設(株)
新館新館1-10-4
Tel. 03-3350-6689
Fax. 03-3350-8186