

megumi

2019.9月号 Vol.136

五臓六腑に染み渡る

ハチミツ

のお話...

カラッと...乾燥が身体に及ぼす影響で特にダメージをうけるのは「肺」。カラッと気持ちいい季節だけど、なぜかこの時期は息切れがよくある... なんだか咳込んでしまう... 病院に行っても特に病名のハッキリしないこれらの症状は「肺」の乾燥が原因のことも...。この季節に特にオススメは「ハチミツ」♡ ハチミツは栄養がある！パワーがありそう！とは思われると思うのですが、何いっても「潤い効果」は食材の中でも群を抜いているといえます！何となくのどがイガイガ、カラカラする、ゼーゼーする... ハチミツをちめてみたり、白湯に溶かして飲んでみたりするとオススメですよ。



おくり手帳



秋の行楽シーズン。愛犬と一緒にちと遠出、お泊り、で旅行... 計画されている方も多いのではないのでしょうか？もしもいつも愛犬が飲んでいるお薬を忘れて旅先で何か用意しなければならぬ時、特に旅先で万が一被災にしまった時など、愛犬に必要なお薬を伝えることが出来ますか？人には処方箋・お薬手帳など当たり前のようにありますが、愛犬用のお薬手帳は飼い主の手作りで用意しておくには不便とありません。「抗生物質」は、獣医さんで最も処方されやすいお薬ですが、その種類は数知れず！何のために何のお薬を飲んでいるか、お薬手帳、大切ですよ！

秋の行楽日和、カラッと晴れて、いい季節になりましたね〜♡



また、ハチミツは体内の「全臓器」に対して働きかけるチカラを持っている数少ない食材なんです！特に「五臓六腑」に染み渡り、疲労回復・胃腸活性化・体内の解毒などに役立ちます。その五臓六腑には含まれない「脳」に対しては、脳の唯一の栄養源であるブドウ糖を届け、脳の働きを大いに助けになります。糖分というと砂糖が一番身近で親しみ深いと思いますが、特にこの季節には、意識的にハチミツを身近な糖分として取り入れられると良いかもしれませんね♡ お料理の際、砂糖をハチミツにしてみる・加糖ヨーグルトを無糖ヨーグルト＆ハチミツにしてみる... などなど、ハチミツパワーでいい季節をより一層良い季節にしたいですね！

雑草魂の巻



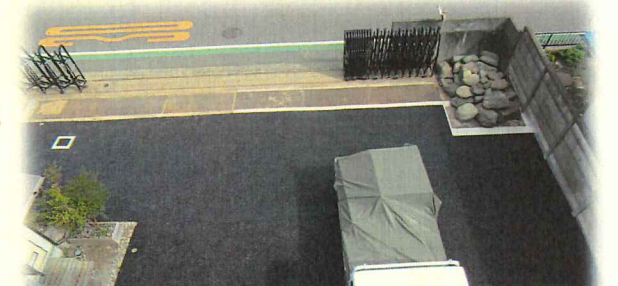
今回の工事は、弊社の資材倉庫敷地内です。なにしろ雑草パワーが凄いです。



ついひと月ほど前、背丈ほどに伸びた雑草を、大勢のシルバーさんのお力で刈り取りました。でも...太陽と雨のお力添えによって、すぐにこの通り。



夏の雑草とは違う、秋を感じさせる草木でほっこり... などと言っている暇がありません。気候の変動のせいか、年々草刈り回数が増えています。雑草の限りないパワーに敬意を表し、またこちらの無力を認めたうえで、アスファルト舗装しました。



なんだか少し味気なくなりましたが、絶え間ない「雑草魂」だけは、私の心に残しておきます。

雑草に屈したら(笑)... 舗装工事のご相談も承ります！

発行元 meguumi 編集部 虎建設(株) 新館ビル1-10-4 Tel. 03-3350-6689 Fax. 03-3350-8186