

meguマガ

2015. 11月号... vol.90

お家でできる
おいし〜
整腸剤



乾燥には白いものを

気温がグッと低くなってきましたね... 同時に湿度も低くなり、とても空気が乾燥しています。手がカサカサしたり、のどがイガイガに咳が出たり... 秋(晩秋)~初冬にかけての今季節、乾燥した空気は呼吸器と美容(皮膚)に大きなダメージをもたらします。東洋医学では、そんなダメージを受ける身体に、自然の食材で栄養補給し、養っていくために『白いもので潤す』という視点があるわけですね。それを今日はご紹介させていただきます。

そもそも、乾燥した空気をのどや鼻から吸うことで、その乾気は肺に届きます。肺の中がカラカラに乾くと、乾燥が肺に大きな苦痛な肺は悲鳴を上げるとして... ウイルスに感染しやすくなり肺炎にかかりやすくなるともいえます。自然の旬というのには本当にすごいもので、この乾燥を体内から潤し、かゆや乾燥肌の予防をしてくれる『白いもの』がとっても美味しい時期があるわけですね。『大根・長芋・白菜・リンゴ・梨』←いかがですか? 皮をむくと白いものがばかり! 『潤いには白いものを食す』と覚えて下さい。また、他の食材でも白いものに注目... 白キクラゲ・白杏仁(杏仁豆腐)は、体内を潤す代表食材。せっかくいたお肉なら、この季節は黒キクラゲや白キクラゲ、黒ごぼうや白ごぼう、チゲトコロや白チゲ豆腐...と、何となくお肉も良いですね。また、お肌効果的に潤い成分を摂るには食材を加熱しすぎないこと(加熱により成分破壊を防止)がおすすめです。大根おろし、とろろ、白菜漬けなど、生で美味しく頂けるものはぜひ生食で。常備のかゆみ予防シロップとしては、『大根ハチミツシロップ』がオススメ! タッパーに大根スライスを並べ、ハチミツをかけた常温で一晩。大根から水分が出て甘いシロップに。かゆみ予防にもかゆい時にも、このシロップを飲むと効果絶大!

→シロップを取った後の大根は刻んでサラダにトッピングするととってもおいしいです♡

フジ 動物病院
人と動物の幸せを繋ぐ
東京都動物愛護推進員
第10期 皆様へ

今月の事
恵 社長 山崎さん

足すのか... 引くのか...
それが問題だ

「ちょっとテーブルと椅子のことで...」とご相談をいただきました。お気に入りのダイニングテーブルはそのままに、椅子だけをすべて買い換えたところ... 椅子の肘かけがテーブルに当たってしまい、下に入らなくなってしまいました。



解決のために考えられることは...
ご主人様案「足す」... テーブルの脚に何か加えて高さを上げる!
奥様案「引く」... 椅子の脚先を切る!

奥様の案も、とてもダイナミックで魅かれましたが(笑)
購入したばかりの新品で、なおかつ脚先はハイヒールのように個性的で斬新なデザイン...
どうあってもそのデザインを生かそうと、ご主人様の案を採用。

更にテーブルのどこの部分でカサアゲするか、諸々検討。
結果、足を分解してベストな位置に板を仕込んで解決!!



いつも愛情をもって使っておられるテーブル、そして新入りの椅子...
ご主人様のご提案のお陰様で、すべて丸く収まりました。
めでたしめでたし(笑)

発行元 meguマガ編集
代表 山崎 ひとし
虎造設計(株)
新宿区新橋1-18-4
Tel. 03-3350-6689
Fax. 03-3350-8186