

ワン！
人と動物の幸せを応援！
東京都動物愛護推進員
第1期員 皆藤 へん



老幸

動物も年を取ると白内障が目が見えにくくなったり、耳が遠くなったりします。飼主としては、愛するペットのそばにいても聞こえなくなったり、悲しくなったり...。我が家のコタケもみんな12才以上で一番上は17才(人なら84才)です。特に耳が遠くなった愛犬は、私が帰宅にも玄関まで出迎えてくなくなりました。ぐっすり眠ったまま...というところが増えました。けれども考えてみれば、犬の耳は人の16倍。毎日、生活の中でお散歩中... どの程度の騒音を聴き、ストレスを重けて来ようか...。人間界の余計な騒音者が聴こえにくくなり、気を張りめぐらすことのない、老いてからの日々... 老いた愛犬を見るたびに、『きっと今が一番幸せだね♡』と微笑ましく思っています。

珈琲 Coffee

コーヒーは好きですか？
好きという人も、毎日飲むのが習慣とか、仕事中のデスクにコーヒーが欠かせないという方も多いかもしれません。私もコーヒーは香りも味も大好きです♡ コーヒーには、ポリフェノール(抗酸化力、体の細胞がサビるのを防ぐ物質)が緑茶の2倍で、赤ワインと同じ位豊富に含まれるので、アンチエイジング(老化防止♡)に最適と言われます。紫外線による顔のシミ... コーヒーを1日2杯以上飲む人が飲まない人より少ないという調査結果も♡ 特に女性にうれしいですね♡ しかし...!!

メリットの反面にはデメリットも♡ コーヒーのカフェインは体内の水分を出してしまうので、1杯のコーヒーを飲んだらコップ2杯の水を飲んで保湿しないと、肌の乾燥・ドロドロ血にもなり得るのです♡ 体に良いから...の反面を知ることも大切。また、「コーヒーが無性に飲みたい」「コーヒー中毒かと思うほど、コーヒーがいつまでも落ちつかない」といった方は



要注意!! 実は『コーヒーを飲む時は、体内の鉄分不足の信号』とされています。しかし残念ながらコーヒーは鉄分吸収を阻害する性質も持っているのです。鉄分不足でコーヒーが飲みたくなるのに、鉄分を二重に減らしてしまうなんて... なんという矛盾♡ ですから、女性にうれしいコーヒーの一方で、逆に貧血気味の方も、鉄分不足が原因の疲れ、だるさがある方にはおススメしません!!

ランチで食後のコーヒー...も定番ですが先述の通り、鉄分の吸収を阻害してしまうので、食事の直前・食事中・食後すぐのコーヒーは、食物の鉄分を吸収しにくくしてしまうので注意を!!

美味しいコーヒー♡ 飲み方・タイミングを工夫しメリットを最大に生かしたいものですね♡

今月の専 恵みの雨

清々しい新緑の季節ですね。その緑を見て「なるほどー!」という事がありました。



小さな建屋の完成に合わせて設置したプランター。建屋はトイレですが、目の前に少し緑があるだけで見栄えが大違いです。

ところが半年経過してみると、なぜか真ん中の緑が映えません... さて何が原因でしょう???

並べたプランターの条件違いはひとつ。左右のプランターには、屋根の雨樋から流れる雨水を落としています。



降雨時は真ん中のプランターにも当然雨が掛かります。ただ、少しの雨の時でも、雨樋の集水を受ける左右とでは、保水量に歴然の差が出るのだと思います。

晴れはプラス、雨はマイナスのイメージがありますが、大切な「恵の雨」にもなります。雨の道を考えることも、大きな意義がありそうです。

発行元 meguの編集部 編集長 へん
建設 (株) 新築 1-10-4
Tel. 03-3350-6689
Fax. 03-3350-8186