

# mebuza

2018.5月号... vol.120

## アスパラガス アスパラギン酸パワー!!

今旬のアスパラガスは、美味しいです。身近で手軽に食べられるアスパラガス! 栄養たっぷり身体にうれしい効果が凝縮されているんです! 何と言ってもアスパラガスの名をもつアミノ酸のひとつ「アスパラギン酸」が豊富に含まれていて、「疲労回復効果」は群を抜いてトップクラスの野菜なのです! その他、アスパラギン酸は「解毒作用」に優れているので、体内の毒素となるアンモニアを排出させる効果大! 利尿作用でむくみもスッキリ! 体内の水分を出しながら(利尿)出た分をバランス良く「保湿」で整えてくれるという優れた働きをしてくれるので、肌の潤いも保ち「美肌効果」も疲労回復効果が絶大なので、「疲労」という「ストレス」で老化、しやす、肝機能の低下を予防し、老化によるシミ・シワ、乾燥肌の予防、免疫力低下予防(かぜ予防、がん予防、免

### お耳が遠くなったシニア犬 ～神さまからの贈り物～

「うちの子、最近お耳がとてよ遠くなったの。さしいわね...」私の周りのワンちゃんたちが年々年を取ってシニア犬がとてよ多くなりました。その中一番お話を聴かせて頂くのが「お耳が遠くなった私の帰宅に気が付かず寝たまま... 迎えてくれたらささいさを感じて」というと、たいてい、いつもお散歩に出迎えてくれる愛犬の姿に仕事、疲れも吹き飛ばす... ところがなくなるのはささいさでもない、けれど一方、飼い主は「お耳が遠くなった...」  
「愛犬ちゃん、とてよ神経質だわ、玄関のピンポンソワソワ、ソワソワ、雷鳴に震えたりする子じゃなかったですか?」と。答えは「Yes!」  
「お耳が遠くなったソワソワしたり震えたりするストレスが減るとは、シニア犬の穏やかなじと健康を守ってあげる」と「ゆくりのんびりと長生きするのだよ」とシニア犬に贈る神さまからの贈り物です。



液性疾患予防 etc.) などなどなど... 驚く程うれしい効果を発揮してくれるので...  
←緑色が濃いものがより多くのアスパラギン酸が含まれているとされます。そしてピーンと真直で根元の切り口が白く鮮度の良いものを選んで新鮮なほどに栄養を丸ごといただきます♡  
また、アスパラガス以外にアスパラギン酸が豊富なものは豚肉。そして意外にも! もやしです。アスパラガスと豚肉ともやしをササッと炒めて食卓へ! 疲労回復・老化予防・美肌促進のお手軽メニューです。今からの夏バテ対策にもオススメです! 7月初旬までが、一番栄養たっぷり美味しい旬、で価格もお手頃になる時♪ 今こそアスパラガスを食卓に～♡

### 今月の工事 恵 社長 伊賀 さん

### パワー全開!

木々の緑を見ると、パワーをもらい受けた感じがします! そんな季節に... 目にも眩しい緑の工事。

屋上の人口芝、経年で緑のパワーが衰えてしまいました。



長い年月の雨や雪、紫外線に耐えてきました。これまでの活躍をたたえながら剥がし、新たな人工芝へと張替えを行いました。



これから季節に関わらず、緑のパワーを与えてくれますね。

緑の下で更に重要なのが「防水」のパワーです。防水材料の種類や施工状態により、雨漏りを招くことも。



そこは抜き取りなく点検と補修。

さあ、これでお客様もパワー全開! ナイスショットですね! (笑)

茶行元 mebuzaの編集者 斎藤 誠一 様  
売建設(株) 新堀 新館 1-18-4  
Tel. 03-3350-6689  
Fax. 03-3350-8186