

mebu

2018.6月号... vol.121

湿度に 要注意!



今日から主役?! もやし すじいんです!!

1年中、とこも安く手に入る「もやし」

豆に光をあてると発芽させるのが「もやし」なので、旬は無く、いつでも安定して美味しく頂けるのもうれしいですね♡ 食卓の登場回数も多いと思いますが、「もやしは栄養あるから食べる」というより、食感を楽しむものとして調理することが多いのでは無いでしょうか?

今日からはせむ! もやしのすじ、栄養を意識的に召し上がってください♡(「良いものだ」と意識して食べることは栄養の吸収をUPさせること。)

さて、今回はもやしの中でも「緑豆もやし」(一番一般的なもやし)に注目! 大豆もやし、黒豆もやしなどよりも栄養豊富なんです!



先月号でお話したアスパラガスの「アスパラギン酸」。実は「もやし」にもアスパラギン酸がたっぷり! ちよびアスパラが旬が終わり、今日からはもやしでアスパラギン酸を! (アスパラギン酸の復習はウラ面は♡)

その他、もやしには消化酵素のアミラーゼが入っているので、胃腸の

1年ご1番、湿度が高くなる梅雨。雨が降っている日はわりと気温が低いから...とエアコンは切って窓を開けて...で快適と思うのは「人」の感覚。「犬」目線でその状況を捉えると、ちよび湿度にグツタリ、かもしません。外気の湿度(水分)は体内に取り込まれています。人は汗として出すことが得意ですが、犬は肉球胞に汗をかき場所がありません。そのため、体内にとこも水分をため込みやすい傾向があるので、雨で気温は低くても、エアコンのドライ運転で湿度を40~60%に保っておけることが快適♡

老犬さんで心臓の弱くなっている子や、肺の弱いの、湿度の高い時期の肺水腫(肺に水がたまる)は緊急対応が救命につながります。愛犬ちゃん「呼吸」要チェックです!(ちよびハアハアしていたらすぐ病院へ)

弱りやすい時期、季節、夏場にサッパリと頂けて消化を助け、胃もたれ胸やけを防いでくれます。また、豆のビタミンCは少なめですが、発芽させたもやしにはビタミンCがたっぷり、ストレス対策、美肌効果、免疫力UP、カゼ予防などの効果に期待大!

このビタミンCは、調理の時にヒゲの処理をいじると流出しやすくなります。今日からは手間のかかるヒゲ取りも不要ですね♡

その他、コレステロール抑制排泄・熱冷まし・

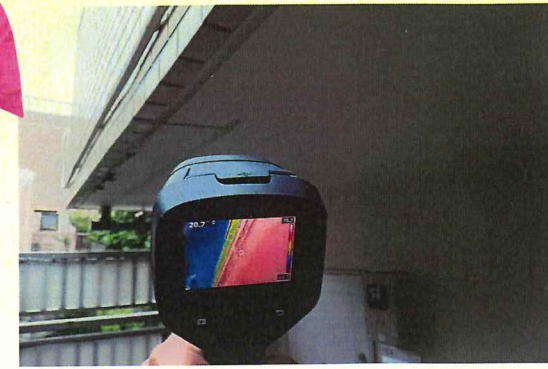
体内のデトックス(解毒)・アルコール分解促進(二日酔い予防)・貧血予防...ととにかく「もやし」すじいんですよ!!

これらの栄養を壊さないために、加熱時間は10~15分でサッと調理を。サッとゆでるキムチと和えれば簡単! に栄養満点のおつまみ♡ 特別夏場オススメのもやしです!



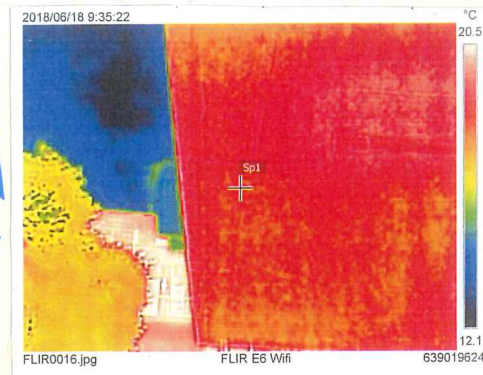
熱い? 冷たい?

赤外線カメラで、雨漏りの確認中です。



簡単に言えば温度差を視認する器械で、赤が温かい、青が冷たい、黄色や緑はその途中。その変化を雨水浸出の確認に利用しています。

ただ、機械がすべてを語ってくれるわけもなく、その画像を解析して、何かを読み取るのは人。



赤外線カメラで撮影するだけでは答えは出ません。結局、その道具を活かす知識・経験が重要です。

この赤外線カメラ、雨漏りだけでなく、今後いろいろな場面で活躍しそうです。「こんなことに使えましたー!」と報告いたします!

茶行元 mebuの編集部長 穂積 穂積 (株) 新福島新館1-18-4 Tel. 03-3350-6689 Fax. 03-3350-8106