

megumiマガ

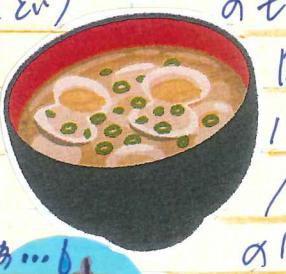
2019.6月... Vol.133

夏こそお味噌汁

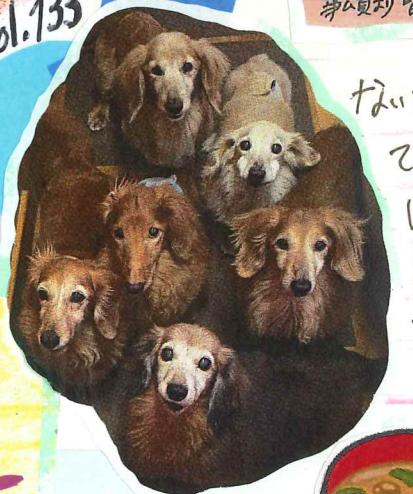
汗ばむ季節に
なりましたね。

突然ですが、自身のおへその中には手のひらをあてて下さい!! 「あー?! 冷たい!」と感じた方、いらっしゃいませんか? 汗かいて暑いと感じても、おへそ周りがヒンヤリしいから「内臓の冷え」のサイン。内臓の冷えは、真夏にもあります。夏バテの原因や夏カゼ、胃腸不調など様々な不調の元となります。腹巻など外側からケアするのも手ですが、身体の芯(内側)を根本的に温めて代謝を上げるものが「本物の健康」の基盤です。

そこでオススメしたいのが「お味噌汁」!! お味噌という発酵食品が健康に良いのはもとより、お味噌には「温中」という、腹部の芯から温める効能があるのです! ...さあこの季節、暑くて温かいお味噌汁はちまともない。



フジ 桃林苑
人と動物の幸せな癒園! 東京都動物愛護推進員の皆様へ



殺虫剤に気をつけ!

シメジメと暑い日が多くなり、いろいろな「虫」が気になる季節。ワンちゃんネコちゃんの目線と同じに殺虫剤を置いて、噴射しないでいるでしょうか? 例えれば、台所の足元にゴキブリ用のエサタイプの殺虫剤を置いていいのでしょうか? 犬を留守番中のワンちゃんが「イタズラ」に中味を口にしちゃたら大変だ。ゴキブリ用の殺虫剤はワンちゃんにとっても美味しい匂いがするからです。また、スプレータイプの殺虫剤を噴射した後の床、ワンちゃんが「なめたりしていませんか?」いずれにしても、殺虫剤を口にすると口腔粘膜中毒、神経毒で悲しい事故にならぬよう可能性がある使用時、お気をつけ!

と思われた方もいらっしゃるかもしれません、「安心です! お味噌汁に入れる具材を調整されるんでしょう(薄鹽の芳ば)

食材の中には、「清熱」という体にこもってはいる余分な熱を調整し、「汗」をかかれてから効能があります。例えば... ワカメ・もずく・じじ芋・あり・ナス・冬瓜・しめじ・ほうれん草・豆腐... このうの食材どれもお味噌汁の具として美味しいものはあります。ワカメ入りのインスタントを汁で下ろす手軽に損ふこと也没有。忙しくて朝食板さの朝も、せんべい・コーヒー・ハイヤリに1杯のお味噌汁を!(その後コーヒー・ハイヤリに下さり)

昨今は、日本人のお味噌汁離れが進み、遂に海外のモデルさんやセレブさんが輸入している大人気となっています!! 内臓脂肪をつけていくことで、代謝も良くなり、美肌にもハリゲシの効果があることは、様々な研究で明らかに。今年の夏は、毎日お味噌汁をいたしまして、夏バテ知らずの快適な夏まちが、ナシ! 皆さまの健勝をお祈り...



これぞ虫の知らせ

ひと月ほど前、快晴の日のできごと。

ご近所の住宅から、大量の「羽アリ」が飛び立つのを目撃。これは「シロアリが食べてますよー!」というお知らせです。業者の方が確認したところ、残念ながらお知らせの通り。

別件で「雨漏りによる木材の腐食」でご相談を受けました。内壁を剥がし、下から見上げた写真です...



1階の床あたりから2階の途中まで腐食...

ということで修理を始めると、大量のシロアリさんお出まし。

<写真>は、気持ちが悪いのでカットします...(笑)

気付かなかった長年の雨漏りから、シロアリの被害へ。怖いですね。

木造住宅では、羽アリからのお知らせを見逃してなりません。

