

# しあわせます通信 7月号 vol.86

コロナに怯え、家に籠っているうちに今年も半分が終わってしまいました。ワクチンやオリンピックなど、話題の中心はどうしてもコロナになってしまいますが、残りの半年は楽しく過ごしたいですね♪

さて、緊急事態宣言もやっと解除され、早速瀬戸大橋を渡って香川県の山を走る大会に参加してきました。



とは言え少人数での開催、一人ずつ時間差でスタートです。この時間差スタート。前の人と差が出ると、山の中を一人で走っていることになります。先生は方向音痴ですので、予想通りと言いますかコースを間違え、余分に3キロほど走ったそうです。それでも無事にゴールして、参加賞の温泉入浴券とうどん食事券(さすがうどん県!)、名物「かまど」を頂きました。県外の大会に参加できたことを実感できる嬉しい参加賞でした♪

そして少しだけ観光も。四国霊場中最高峰に位置する「雲辺寺」へ行ってきました。雲辺寺と言えば小さい頃テレビコマーシャルで見ていたロープウェイだと思っていたのですが、今は「天空のブランコ」!



まるで空に吸い込まれそうな大パノラマブランコ! 瀬戸内海を見下ろす絶景! 気分はアルプスの少女ハイジのオープニング! いつまでも漕いでいたい♪ のですが、後ろには同じように写真を撮りたい人がズラリ。前に並んでいたカップルの写真を後ろに並んでいる人が撮ってあげ、次は撮ってあげた人がそのまた後ろに並んでいる人に撮ってもらうという無限ループ。タイマーや自撮り棒も使わず、「お願いしま〜す」「ありがとうございます!」とその場に急に生まれる一体感。好きです♪ 今回はロープウェイには乗らず車で上まで行ってしまいました。駐車場から山頂公園までの歩道はマイナスイオンたっぷりで気持ち良かったです。また色々出掛けれるようになると良いですね(^-^) みちこ



# 免疫力を高める「食」改善術

命のネットワークには恒常性という機能があり、命を元気に持続させるため、免疫・内分泌・神経が日夜ガードマンを務めています。この護衛機能をよわめないよう、いますぐ3つの悪習慣を見直して、ウィルスやストレスに打ち勝つ体をつくりましょう。

## 1. 肉食・飽食・甘食は要注意

肉類は他の食物より消化の負担が3～8倍かかります。食べ過ぎで常に胃腸が動いていると、消化が追い付かず腸の悪玉菌が増殖します。糖分過多の食生活は、糖尿病や老化を早める原因を作ります。

## 2. タンニンの過剰摂取をやめる

コーヒーや紅茶、緑茶は1日4杯までにしてください。飲み過ぎると渋味成分のタンニンが貧血や不眠、胃腸の荒れを引き起こします。

## 3. 寝る前の飲食を許さない

胃は睡眠中に胃酸を出して雑菌やピロリ菌をクリーンアップします。ところが食べ物が入っているとその作業ができず、逆流性食道炎や不眠の原因になります。

免疫力を高める食事法のキーワードは「まるごと食」「発酵食」「温熱食」の3つです。今回は腸内の善玉菌を増やして悪玉菌を減らす効果のある「発酵食」から「発酵塩豆腐」をご紹介します。

材料（二人分）

木綿豆腐・・・1丁

塩・・・小さじ2.5杯

1. 耐熱性の保存容器を洗い、軽く水気を切り、600wで1分加熱する。冷めたら豆腐を入れる。

2. 豆腐の6面全てにまんべんなく塩を塗り付ける。

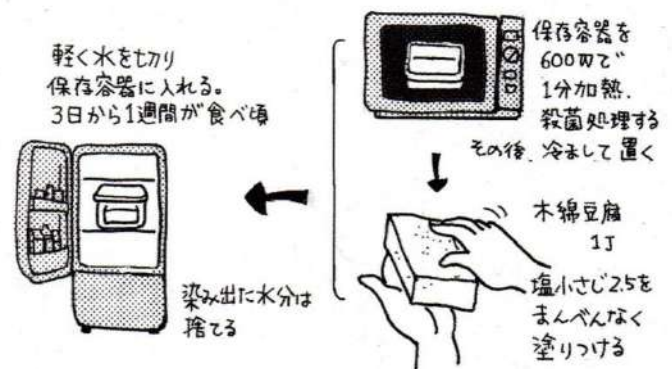
3. 保存容器に豆腐を入れ、ふたをして冷蔵庫で3日以上保存。

水が染み出てきたらその都度捨てる。

※食べ頃の目安は冷蔵庫に入れて3日目から約10日間です。

表面がヌルヌルしてきたら、洗って味噌汁の具に使いましょう。

（雑誌「致知」より引用）



今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします＼(^o^)/