

しあわせます通信 7月号 vol.110

蒸し暑さが続いた6月。6月からエアコンを使うのは何となく気が引け、謎の我慢大会を繰り広げていた我が家ですが、やっと7月！心置きなくエアコンを使いたいものですが、電気代も怖いですね🐼

先月の大会は、「クマン100」でした。江田島のクマン岳～古鷹山～江田島北部の瀬戸内海の海岸線の1周約20kmを8周するという大会です。

「ところで、江田島ってどこ？広島市より遠いの？」という地理が全くわかっていない私に送ってきてくれた写真がこれ。呉市からフェリーで渡ったそう。夜のフェリーって、なんか遠い外国にでも行っちゃうような寂しい感じがするのは私だけでしょうか？



同じコースをぐるぐるするのはしんどい面もありますが、20kmごとにキャンプ場に戻ってくるので、体を休めたり食事をしたり、スタッフの方とお話できたり、安心感があって良いですね。しかもラーメンの屋台が出て！留守番中の私の食事よりも豪華！！仕事をお休みするんですもの。私の節約ご飯は納豆卵かけご飯です。それと自家製きゅうりの糠漬け。可哀そうな感じだけど、実はこれが美味しい。サイコー！

と、予定では土曜の朝スタート、制限時間は日曜の夜8時。夜まで帰ってこないからゆっくり寝ようと思っても、いつも通り早起きしちゃう悲しい習性。いや、年のせい？何となく携帯を見ると、「リタイアしたから帰ってます」と、なんと日曜の午前中にもう帰ってきたのでした！！そんなに疲れている様子には見えなかったもので、「何周走ったの？」と聞くと、「3周」。「え！？たったの！？」・・・これは完全に失言でした。3周でも60km。実はもう感覚が麻痺していて、60kmと聞いても「少ないね」と思ってしまいます。治療院で「60kmでも凄い！」と言われているのを聞いて、「間違えた。もっと褒めてあげたらよかった」と反省です。リタイアした理由も詳しくは話さず。やっと最近「貧血で目の前が真っ白になった」と教えてくれました。そんなこと言ったら「もう走るの止めて」と言われるのが嫌なんでしょうね。もちろん言うけど！でも、こんなに楽しそうな笑顔を見たら止めろなんて言えません。甘い。甘すぎる。激甘な嫁で良かったね。これが遺影にならないようお願いいたしますよ！ みちこ



しあわせます



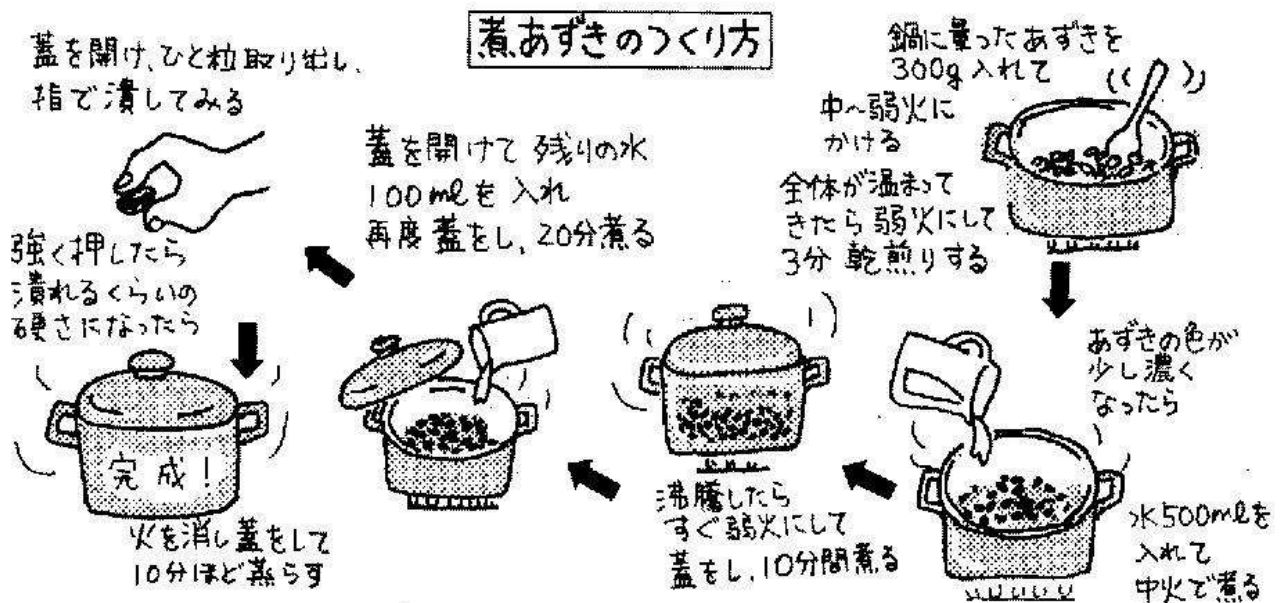
毎日食べたいあずき毒出しレシピ

和菓子や和食の材料として、日本で伝統的に食されてきたあずき。このあずきに、次のような生活習慣を防ぎ、または改善するすごい力があると言ったらびっくりしませんか？ 高血圧、糖尿病、肥満、便秘、むくみ、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞。甘い和菓子のイメージが強い分、「砂糖で甘くして食べるんだから、健康によくないのでは」と感じる方が多いのも無理はありません。

まずあずきには食物繊維が豊富に含まれています。あずきなど豆類に多く含まれる不溶性食物繊維は、腸まで届いて有害物質を外に排出する働き、言わばデトックス効果があることがわかっています。もう一つはポリフェノール。ポリフェノールは高い抗酸化作用を持っているのが特徴です。メタボや癌といった生活習慣病の発症の引き金となる体内に蓄積された活性酸素を強力に除去する働きがあります。さらにポリフェノールには血糖値の上昇を緩やかにする効能もあります。

あずきの魅力はこれだけに留まりません。ミネラルも豊富。女性に嬉しいのはカリウム、鉄分。唯一不足しているのはビタミンCくらいのものです。

あずきは甘く調理しなくてはならない、なんてことはありません。栄養を余すことなく閉じ込め、様々な料理の素に使える「煮あずき」の作り方を紹介します。



この「煮あずき」は餡のように軟らかくしないため、食べ応えもあり、作り置きすれば様々な料理への応用が可能となります。調味料を使わないので、これといった味はつきません。好みに応じて、市販のスープの素やカレーの素などと一緒に煮込んで味付けしてもよいでしょう。あずきに不足するビタミンCが豊富に含まれているミネストローネとの組み合わせは特におススメです。今までの食事にプラスするだけで健康長寿に近づく、そんな日本の健康食・あずきを食卓に取り入れてみませんか？

(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^)/