



ボクって
すごいん
だぞ！優しく
して欲しい
ものだね…

スイカのおいしい季節になりました。この時期、キンキンに冷えたスイカにかぶりついたときの至福感は何ともいえません。実は、スイカは単に渴きを癒してくれるだけでなく健康に役立つ様々な機能も持っています。今回はスイカの効用について紹介したいと思います。

スイカは、熱帯アフリカのサバンナ地帯や砂漠地帯が中国人の男性が理想とする「世界で最も幸せな男」といふのは、「アメリカ企業の報酬を得て、日本人を嫁にしますが、往々にして、気が付くと、「イタリア人の役人、イギリス人の恋人、フランス人の銀行家、イギリス人のコック」となっている…と。これまで、ヨーロッパにおける理想の組み合わせは「イタリア人のコック、ドイツ人の役人、フランス人の恋人、イギリス人の銀行家」だそうで、中国人のコックを雇い、オーストラリアの家に住む」だそうですが、イギリス人のコックを雇い、日本の家に住む」だそうです。

意外とすごい！？スイカの効用

質であることから利尿作用があります。尿がスムーズに排泄されると尿と一緒に様々な老廃物の排泄も促進されます。なお、スイカの効果も期待されています。また、シトルリンは血管拡張作用も持つていて血圧を下げる効果もあります。さらにシトルリンやスイカの赤色の元になっている色素リコペンは、悪玉の酸素「活性酸素」を消去してくれる優れた抗酸化作用も持っています。活性酸素は、がんやその他の様々な生活習慣病の原因なるものですから万病の予防に役立ちます。庶民的な果物だけど、意外とすごい！？

原産地とされていますが、日本には室町時代以降に中国を経由して伝来したようです。中国では、西から伝わってきた瓜という名もそのまま伝わって来たみたいです。シトルリン(Citrulline)というアミノ酸を含んでいるのが特徴です。シトルリンにはスイカに豊富に含まれているカリウムも関わっています。実は、このシトルリン、とてもすばらしい健康機能を持つています。まず、シトルリンは尿の素である尿素の材料となる物

突然に頭がフワフワとして気分が悪くなることがあります。動悸や息苦しさも伴いややすく一気に不安な気持ちに襲われ、このフワフワ感は突然起こるこのフワフワ眩暈には大きく分けた2つのタイプがあります。1、午前中に起こりやすいタイプの「マスター変だな…」いつも言われてることだけ…パンパン」とお日様が上がつてくれないので。2、午後や夜に起こりやすいタイプの「いつも言われてることだけ…パンパン」とお日様が上がつてくれないので。2つが出てきましたが、まあ、如何にも戦後二十年の朝はお日様とともに、体のお日様（活動の源である陽気）も頭に昇らなければなりませんが、このタイプの方は胃腸が弱いために、起きてから時間が経たない間に食欲もなく、朝食を食べずに出勤する方が多いようです。とにかく疲れやすい朝はとてもテンションが低く、無口になります。このタイプの方は、朝起きるのが非常に辛くなかなか元気が出ません。そして朝はとてもテンションが低く、無口になります。

田勘兵衛のリーダーシップが好きで、フランス人は久蔵（宮口精二）のストイックさが好き。で、イタリア人は菊千代（三船敏郎）が好きなんだそうです。何となく、わかるような…。

ちなみに、私の友人に聞いてみたところ、は断然、宮口精二さんの久蔵が好きです。その意味では私はフランス人的なんですよか？。

(小説家)
池田平太郎)

圧倒的に多かったのが勘兵衛でしたが、私はフランス人的なんですよ。

フワフワ眩暈(午前型)



あ～つ
まだ若いのにこれじゃ
先が思いやられるわ！

フワと軽く、思考力がまとまりないのが特徴です。★このタイプの方は食事のドカ食いは絶対にならないでください。甘い物、油っこいもの、インスタントもの、冷たい水分を避け

て腹八分を心がけましょう。また、いろいろなことをクヨクヨと考えがちな性質も災いしています。心に捕らわれを作らずに熟睡を心がけてください。(薬剤師、薬食同源アドバイザー 高田理恵)

blog おもしろコラム

http://blog.goo.ne.jp/tebra/

一般社団法人
全国建物診断センター

マンション管理組合向けの
フリーペーパー毎月発行中！

http://www.zenken-center.com

