



## 栄養豊富！！枝豆パワー

残暑お見舞い申し上げます。 まだまだ、ビールが美味しい季節が続いております。ビールのお共といえば、枝豆。枝豆は、大豆を成長途中で収穫したものであるため、様々な栄養成分が入っているのはご存知かと思えます。では、具体的にどのような効果があるのでしょうか。①ビタミンB<sub>1</sub>は、疲労回復の働きを助けてくれます。②カリウムは利尿作用で浮腫みの解消。③鉄分は貧血に。なんと、ほうれん草より多く含まれているそうです。④メチオニンがビタミンB<sub>1</sub>などと共にアルコールの分解を助けてくれ、二日酔い予防にも。ビールに枝豆は利にかなっていますね。しかし、気をつけなければならない事も。プリン体が多く含まれているので尿酸値が高めな方は、食べ過ぎに注意しましょう。枝豆の適量は食事の内容などで決められない様ですが、1日に20～25房とも言われています。適量を美味しく食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



## 『 血が騒ぐ季節 』



近年の夏は危険なほど猛烈に暑く、エアコンなしには過ごせない日も続きますね。このうだるような暑さの中での一番のお楽しみはやはり「夏祭り」でしょうか。

私の地元の三島市では毎年お盆の時期に三島大社の例祭が行われ、大変に賑わいます。私も子供の頃は三島大社の仮設舞台でお囃子の笛を吹いていたものですが、その影響か、今でも祭り囃子のシャンシャンとした音を聴くと血が騒ぎ、某テレビ番組ではありませんが青い法被を纏って「ワッショーイ！！」と参加したくなります。暑く熱い舞台で汗を拭うこともなくただただ必死に音を聞かせ続ける姿は、何か魅かれるものがあります。

熱海のこがし祭りもまた見応えのあるお祭りですよ。趣向を凝らした山車のパレードはまるで和製エレクトリカルパレードのようで、観光地の熱海でも常に観光客が主役なのではなく、こんなにもアツい地元の方々がいらっしゃるんだと、初めて観た時は感動したものです。

先日、伊豆の国市でのすいか祭りに行ってきました。すいかの名産地であるのどかな山間部の収穫祭なのですが、美味しいすいかの試食がたくさん頂けて、素朴な催しながらこちらは胃が騒ぐお祭りでした。お腹いっぱい食べてしまったにも関わらずあまり買い物をしなかったのが申し訳なく思いますが…。

他にも、小規模でも有名でなくても面白いお祭りは近隣にもたくさんあるはず。皆さんのオススメの血が騒ぐお祭りがありましたら、このお祭り女にぜひ教えてください。

芹澤 美也子



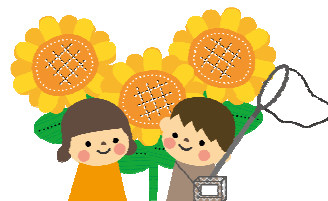
### —お知らせ—

#### ◇前田先生休診について◇

RSK 中牟田杯全国選抜ジュニア東海予選へトレーナーとして帯同するため、誠に勝手ながら、**8月25日(火)～27日(木)**、および**29日(土)**を休診とさせていただきます。

#### ◇夏期休業日のお知らせ◇

恐れいりますが、**8月12日(水)～16日(日)**をお休みとさせていただきます。ご理解のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。



### 【8月休診日】

2日、9日

12～16日(夏期休業日)

23日、30日



芹澤 美也子 (せりざわ みやこ)

出身地：静岡県

はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

