

「食べた物はどこへ行くのかな?」第1回~5回で酵素の重要なことをご理解いただけましたでしょうか?今回は食べることで酵素について考えてみましょう。  
きっと皆さまは、酵素のムダ使いをいっばいしているのではないのでしょうか?

酵素には限りがあります

★酵素って何?

①消化酵素... 唾液にはアミラーゼ(糖を消化)、胃にはペプシン・プロテアーゼ(たんぱく質を消化)、腸にはリパーゼ(脂肪分を消化)等の酵素、肝臓・膵臓でも消化酵素が食べた物を消化・吸収しています。

②代謝酵素... 毒素を汗や尿・便によって排泄。身体の悪い所の修復、病気の予防、免疫力の向上。

③食物酵素... 生野菜や果物、生の魚には酵素がたっぷり。加熱した煮物や焼魚には酵素はありません。又、発酵食品(みそ・しょうゆ・酢・甘酒等)には酵素がたっぷりです。

ポイント1) 酵素パワーのない加熱食品ばかり食べていると、腸を汚して体の活性がなくなり、病気の引き金になってしまいます。酵素を外から取り入れましょう。

ポイント2) 食べすぎは酵素のムダ使いになってしまいます。大食・大酒はつつしみましょう。代謝酵素が減り、病気が治りにくくなります。

酵素パワーUP!

野菜たっぷりレシピ

- 春キャベツとささみのサッパリ炒め  
ささみは千切り、キャベツ・人参は大きめの千切りにし、ごま油でサッと炒めてみそ・酢・ミネラルシュガー・だしで和える。
- 絹さやときのこの梅酢サラダ、新玉ねぎ添え  
①玉ねぎは薄く千切りにし、お皿にのせる。  
②しめじ・しいたけ・エノキ等有り合せのきのこを炒め、最後に絹さやをサッと炒め、玉ねぎの上に熱いままのせて、梅酢りんごジュース・だしでドレッシングを作りかける。今話題のエゴマ油やフラックスオイルを入れると美味しさup・免疫力upで〜す! ※エゴマ油やしそ油、フラックスオイル(亜麻仁油)は必須脂肪酸です。食べないと体内では作られません。

## らいふ あつぷ

### 「省エネ設備へ交換のおすすめ2」

「知らないで損」の前のトイレ設備の流れで、今回は住宅の照明器具について考えてみたいと思います。最近の照明器具メーカーは、製造販売の主流を従来の蛍光灯からLED照明に大転換しています。省エネの観点から電気代の節約軽減の利点に優れるのは何を今更の話で、皆さんよくご存じのことと思います。ですが照明器具のデザインは室内雰囲気を決める大きな役割を持っていますから、デザインの良さから既存の機器を買い換えられない心情も良く理解出来るところです。また、過去には白熱灯から蛍光灯への転換で節電が大いに進んだために、蛍光灯からLEDの転換ではあまり目立つほどの節電効果が期待出来ないと思われるのももったもなことです。

では節電以外の利点はどのようなのでしょうか。まず電球の消耗寿命が10倍近くも改善しています。よく使う照明器具では、球切れ交換が年に一度から10年に一度に改善されれば、面倒な電球交換の手間や店に購入に走る時間が殆どなくなります。この効果は器具費用の節約と購入に必要な手間、また交換が難しい高所照明などの業者による交換費用が大幅に節約されることとなります。

予備に買った在庫電球が見つからず2重買いしたり、品番を間違えて2度買いに走るなどの無駄はずいぶん多いものです。

それとは別に、LEDには見逃せない他の特長があります。意外と知られていないのですが、LEDが出す光線の波長帯が蛍光灯等と比べて虫の習性に合わないため夏の虫が集まりにくいことです。それにつれて蜘蛛の巣の量も減ることになり、季節のお掃除も幾分かは楽になりそうです。このことは田圃に囲まれたり湖沼近くの虫が多い家などでは大いに喜ばれる特長かもしれません。

最近ではLED照明器具も数が出回るようになって随分安価になりました。またデザインも良くなり、部屋の雰囲気をいろいろに変えられる調光機能等の従来になかった優れた魅力も多くなっています。

省エネの観点より、むしろ維持費節約や便利機能でLED照明に交換されるのも賢い消費視点ではないでしょうか。



T. 酒井



第99回 よーこママと語ろう...6月11日(木) 14:00~ BHカルチャー2番館にて(守山市石田町) TEL582-0500

### 守山あれこれ1(守山空襲1)

平成27年(2015)今年は戦後70年の節目を迎える。今日、日本で戦争や肉親の戦死等と言っても、ピンとこない。どこか他国のテレビの世界のような気もする。「滋賀県にも空襲があった」と言って果たして信じる若者がどれ程いるのか。ましてや現在、この「守山にも空襲があった」と言っても信じる若者は皆無であろう。終戦の昭和20年(1945)5月になると、滋賀県への米軍による空襲は本格化する。滋賀県の記録によれば5月14日。守山・野洲・中主町への空襲の他、甲賀(信楽町・甲南町)負傷者3名。彦根・負傷者5名から始まり、5月17日には、再び彦根・死者10名負傷者10名と続くのだ。そして県史上最大級の戦災をもたらせた運命の日。7月24日午前1時0分、テニアン島を出撃した米軍原爆投下チーム第509混成軍団からB29「7301機・ストレ



トフラッシュ」が7時40分。高度8900mから東洋レヨン石山工場に模擬原爆(パンプキン型5トン爆弾)を投下、瞬時に死者16名負傷者104名の被害をもたらした。では何故、東レが狙われたのか。当日の「ストレートフラッシュ」の第一目標は西宮の鐘紡機械工場であったが、当日は雲が多く視界不良であった為、急遽変更されたのであった。米軍は早くから東レを魚雷製造工場との情報をつかんでいた。更に、同日24日には八日市の飛行場が空襲、死者2名。翌日25日には彦根で死者6名負傷者35名の被害。28日には彦根へ。7月31日には豊郷町へ。8月6日。広島へ原爆が投下されたその日、長浜・鐘紡工場へ、死者1名負傷者1名と続くのだ。さて、今回は7月30日に起こった守山空襲当日の詳細を記したい。

### プリンス木村のエッセイ

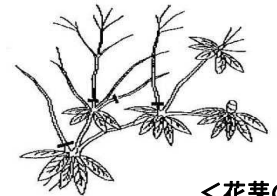
### 「ザ、ガーでにんぐ」シリーズ(124)

#### ★シャクナゲ・カルミアの剪定

庭師 ウエダ



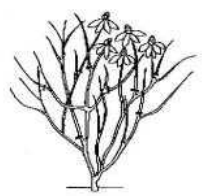
込み合った部分を間引く程度にし、込み具合に応じて1~2本程度間引く



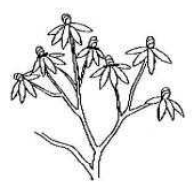
#### <花芽のつき方と手入れ>

#### <樹形を小さく>

枝分かれしている中心にある枝が強く伸びるので、この枝を枝元から切り取る



新しい枝の先端に花芽をつける。大きな花を咲かせるために、蕾がたくさんついた年は、秋から冬にかけて半分から3分の1くらい摘み取って、花数を減らす



— 小遣かし  
— 大遣かし

### クイズde図書券

#### 「ある」「なし」クイズ

問題) 難★

びんぼうにあって  
かねもちにはない

ボールにあって  
まりにはない

手にあって  
ゆびにはない

「~にあって~にはない」

さあ、何でしょう?  
あるものを見つけてください。



### ★当選者発表★

- ・勝部 諏訪 照子様
- ・立田 木村喜久代様
- ・伊勢 森脇 竹代様
- ・水保 篠原 絢子様
- ・二町 明山 真愛様

◆先月のクイズの答え  
「言葉の後にばちがつく」  
(正解 32)

応募方法  
①クイズの答え  
②郵便番号  
③氏名  
④年齢  
⑤電話番号  
⑥新聞へのご意見

左の裏側でハガキでご応募下さい。正解者の中から5名様に図書券1000円分を贈ります。抽選は10日。答えと当選者は次月号で発表します。

〒524-0013  
守山市下之郷 1-2-32-101  
東洋ビルホーム(株) BHカルチャー係まで

### ♪読者の声♪

♪「プリンス木村のエッセイ」は、特に興味深く読ませてもらっています。この間は、「立田町」のことが書いてあり、うれしく思いました。

♪「よーこママのヘルシートーク」楽しみに読ませていただいております。油が最近気になります。教えてください。よろしくお願いします。

♪「クイズde図書券」頭のトレーニングになります。年に1度の陽なた村に行って落語を聞きに行くのが楽しみです。

♪いつもありがとうございます。鳥が運んできたヤツデが大きく育ってきておりました。ベストタイミングで剪定の記事が載っており助かりました。

♪今回の「らいふあつぷ」の話、特に興味深く読ませていただきました。節水するのが当たり前ですが、トイレにはよくないことだったんですね。

### スタイルエクサ+K

骨格・姿勢矯正&痩身エクササイズ  
3つのK(肩甲骨・骨盤・股関節)をスムーズに動かして、健康的に美しいBODYラインを作りましょう! レッスンしながらご自身で欠点や歪みを知り、ベルトやチューブ等の道具を使って、歪み改善・痩せ体質作りをします。

運動の際に発生する若返りホルモン・脂肪燃焼ホルモン・自律神経の安定・基礎代謝upが手伝ってダイエットの促進と深い眠り、何より自分で整体する楽しさを味わってください。

【女性限定】  
日時: 毎週火曜日・木曜日 19:10~20:40  
入会金 4,000円 月会費 週1回 3,000円  
場所: BHカルチャー2番館  
(守山中学校&北消防署裏)  
◆無料体験のお問合わせ、お申込みは◆  
Tel: 080-1448-6290

「スタイルエクサ+K」上級インストラクター Hana (花野)  
日本体育協会®-ツリ- J O P H が エットパ イー  
オーストレッチリンパドバ イー

