



老け顔の人は早死にする可能性が高い

こんな見出しを見たら誰でも驚きます。老化は外見だけの問題と思っていたら、最近の研究では外見の老化と体内の老化は密接に関係していると言います。それは、「糖化産物 (AGE)」という物質にあるそうです。「糖とたんぱく質が過熱されて糖化産物ができる反応」のことを糖化と言います。外見の老化を感じさせる肌のシミ、シワも糖化が原因ですが、糖化産物が血管内に蓄積すると心筋梗塞や脳梗塞に、骨に蓄積すると骨粗鬆症に、目に蓄積すると白内障の一因となるようです。

糖化産物が体内に蓄積される仕組みは二通りあります。一つは体内で作られるもの。血中のブドウ糖が過剰になってあふれ出すと、人間の体の細胞や組織を作っているたんぱく質に糖が結びつき、体温で熱せられて糖化が起きます。

もう一つは外から取り込むものです。「たんぱく質と糖が加熱されてできた物質」は、色々な食べ物、飲み物に含まれ、食事や間食として取り込んでいます。こうした飲食物に含まれた糖化産物の一部は消化の段階で分解されますが約7%は排泄されずに体内に留まってしまうとのことです。

過熱水蒸気調理が大流行だそう

春ににんじん、春キャベツ、春タマネギなど春しか味わえない貴重な味を楽しんだ方も多かったことでしょう。野菜ってこんなに美味しかったんだと感激の人も。野菜など天然のものが本来持っている味を知ると調味料に馴れた舌に新鮮さを感じられます。

そして今注目されているのが過熱水蒸気調理器です。シャープが2004年に「高温スチームの電子レンジ」というイメージで登場させたのが家庭用過熱水蒸気調理器でした。ポイントは過熱水蒸気です。過熱水蒸気とは、水を沸騰させ発生した水蒸気をさらに過熱して、100℃以上の高温状態にした水滴を含まない水蒸気で「乾き蒸気」とも呼ばれます。このため300℃にもなると、焼く、揚げるという調理も可能になるわけです。当時10万円代半ばの価格ながらヒット商品になりました。今では他の家電メーカーも相次いで発売しています。過熱水蒸気調理の特徴は、スピード調理、脱油、減塩、ビタミンCキープなど手早いヘルシー料理ですが、仕上がりが色鮮やかな素材の色、そして素材が持つ自然の味を、これまでの煮物、茹で物では味わえなかったものを体験できるのです。

主観が入った言い方で申し訳ありませんが、過熱水蒸気調理器で一番美味しかった野菜は、ニンジンとブロッコリーでした。こんなにも甘味があるものですかと驚きました。特にブロッコリーは、昔から好きだったこともあり、よく茹でて食べていますが、この味の違いには驚きました。

考えてみれば、茹でるといのは湯の中に入れて材料を柔らかくするのですが、その過程で、味や栄養素など旨味成分が湯の中に溶け出してしまうわけです。しかし、高温の空気で過熱する過熱水蒸気調理器は、味や栄養素など旨味成分が凝縮されるため素材本来の味が楽しめるのだそうです。また、過熱水蒸気が充満し酸素を追い出し、低酸素濃度で調理するためビタミンCの酸化を抑制できるのだそうです。



暦の話 (二十四節気)

大暑 7月23日(木)

一年中で最も暑い日という意味です。しかし、実際に最も暑いのは8月上旬頃です。ほとんどの地方で梅雨明けもしくは、梅雨明け間近となります。今年は7月20日(月)が「土用の入り」で、立秋(8月8日)の前日までが「夏の土用」です。今年の「土用の丑の日」は、7月24日と8月5日の2回です。



おもしろ! 五臓六腑

胃

日本人の胃薬好きは有名ですが、胃薬を飲む人が多いのに、胃癌は男性2位、女性が3位と上位を占め、その数はアメリカ人の10倍にもなるそうです。

消化の良い食生活を続けてきた日本人の胃は、欧米人と比べて頑丈ではないようです。そこに食の欧米化が当たり前になって胃に負担をかけている面もあるようです。また最近、胃薬の副作用としてパーキンソン病と同じような症状が出る場合があると話題になっています。



胃癌の恐れが高いかの検査 ペプシノゲン (PG)

ペプシノゲンは胃の消化酵素ペプシンの前駆体で、胃粘膜から分泌され、胃酸の作用によりペプシンに変わります。ペプシノゲンは胃粘膜の萎縮が進行すると分泌量が減っていき胃炎の原因になります。この検査は直接的には胃炎の萎縮の程度を知るために行われます。萎縮性胃炎が存在していると胃癌の発生率が高くなります。つまり、胃癌が発病しているか、又は発病の恐れが高いかを示唆します。【基準値 71ng/ml以上】

ひ
「脾」の季節は

どよ
夏の土用【今年は7月20日～
立秋の前日(8月7日)】

りんぼう ひ
林方シリーズ 脾系

B



漢方でいう脾臓は解剖学的にいう脾臓とは違い、胃・小腸・大腸など消化器全般を意味します。脾の季節は「夏の土用」とありますが、土用とは季節と季節の変わり目の18～19日間をいいます。つまり年4回あるわけですが、「夏の土用」が脾系として五行説に入っているのは、高温・多湿の過酷な環境の中で、消化器系を大切にするという意味が含まれているのかも知れません。

ところで、日本では「(夏の)土用の丑の日」に鰻を食べる風習がありますが漢方の本場、台湾・中国にはありません。脾系は、飲食物からエネルギー(精気)を抽出して全身に運搬し、同時に体内の津液(しんえき=体液)も運搬するので、脾の機能が衰えると、食物の精気が全身に行きわたらなくなり、腹部膨満、腹鳴、下痢、消化不良、食欲不振などが起こります。また、「脾は口に開孔する」とされ、脾に異常が起こると唇は青白くなりつやを失います。土用の季節の味は甘味で、色は黄色です。この時期少し意識して、かぼちゃ、とうもろこし、さつまいも、バナナなどを摂るのは理にかなっているといえます。この時期に脾系を手助けしてくれるのが「林方シリーズ」のBです。消化器系の働きが低下するこの時期だけでも「B」を補給するのは適切な方法でしょう。

パソコンのセルフチェックには驚きました。

富山県T・Mさん(55才)

仕事大好き人間で、50才過ぎます〜と飛び回っていました。そんな折り、ある展示会でアニメイトさんにご縁が出来ました。そこには「『陰陽五行セルフチェッカー』で体調チェックをしませんか?」と書かれたのぼりが立っていました。



パソコンの前に座り、簡単な質問に「はい」「いいえ」と答えていたら、画面に体調を表す五角形のグラフが登場しました。そのグラフの説明を聞いていたら、ビックリしたのなんの!ズバリ的中の驚きでした。

わずか何分かの間に体調の悪いところを全部言ってくれました。何でこんなことがわかるの? 不思議でしょうがありませんでした。

その場で、呉さんからまず生活習慣や食生活から見直すことのアドバイスをいただき、スーパー STと肝系サプリOTを進められました。

私はその日からサプリ2種類を朝晩の2回飲み始めました。3日目から身体の疲れが取れてきたように感じました。2ヶ月目くらいには、しびれもしっかり取れました。夜中に何回か目が覚めていたのも、いつの間にか無くなっていました。

ただ、情緒不安定なところがまだ残るように思うのと、目の重みはもう少し残っているようですが、肌のくすみは取れてきたようです。

それから3年が立ちますが、仕事とプライベートも充実し、心身共に元気で気持ちにゆとりもできてきました。また、愛用者だった私が今では自分の体験を生かして愛用者を作る側に立つようになりました。



小売価格 ¥43,800(税別)

ガスでも出来る過熱水蒸気調理

不思議な蒸気鍋

※過熱水蒸気とは、水を沸騰させ発生した水蒸気をさらに過熱して100℃以上の高温状態にした水滴を含まない水蒸気で「乾き蒸気」とも呼ばれます。この高温の蒸気が調理をします。



鍋の中にティッシュペーパーを入れたとしても、ティッシュペーパーは湿りません。水分を含まない高温蒸気が調理をします。

健康的な食事をするために

油なしでプレーンオムレツが作れます。やさしい[理想加熱]がきめて。

ナチュラルな解凍が出来る

ラッピングなしで解凍できるのがうれしい。マジック蒸気は食材の持ち味を自然に引き出す。

赤飯もプロの味

手づくりおこわが作れます。食材の持ち味を引き出すからヘルシーで美味しいのです。

メニューを豊かにする。

焦げつかずにあたため直しができます。湯煎鍋の原理とマジック蒸気で焦げつきなし。

食材の持ち味を引き出す

最小限の調味料で食材の持つビタミンやミネラルをにがしません。水仕立ての調理とは違い、マジック蒸気は食材の持ち味を最大限に引き出してくれます。例えば肉ジャガの調理ですが、

- ① スチームトレーにジャガ芋その他の野菜、肉を入れます。(水を加えずに)
- ② 8～10分スチームします。(この時、野菜から水分がでてきます。)
- ③ 野菜からでた水分に調味料を加え、10～15分で出来上がり。

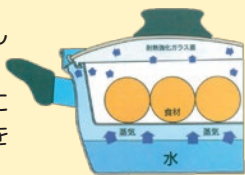


以上のように水を全く加えないため、食材の持ち味を最大限に生かしますから、調味料も極めて少量で、しかも水による栄養分の流出も防げるのです。

※資料請求は(株)アニメイトまで

不思議な蒸気鍋のしくみ

- ① 中の水が沸騰して発生した蒸気の熱が、トレーの底部を加熱します。
- ② さらにトレーと鍋本体の隙間に、蒸気が上昇します。
- ③ 蒸気は温度が高くなるほど乾燥し、トレーとリングの間から全周に亘って強力な熱をトレー内部に噴出。
- ④ 蒸気の温度は100度以上になり、この熱を利用して調理します。
- ⑤ マジック蒸気と材料から発生した蒸気は上昇してガラス蓋にあたり、冷やされて水滴になります。水滴はガラスの表面を伝って鍋本体の中の水へと循環するしくみになっています。



本紙の内容についてのお問合せは発行元又は下記取扱店までお願い致します。



発売から20年目を迎えた「スーパー ST」の現在までを振り返っていきます。今回のテーマは「製造方法」です。

おかげさまで20年目を迎えました

「林家」に継承される伝統製法は「低分子加工法」です。有効成分を体内に吸収されやすくなるための方法で、「スーパー ST」は少量でも早く体感できるのです。



植物を生のまま、ミキサーで細かくします。パイナップルのジュースで発酵させます。発酵したものを植物の成分分子だけをとり、滓はすてます(4回繰り返します) ネバネバした分子だけとり、空気乾燥させます。乾燥した後、粉末にします。