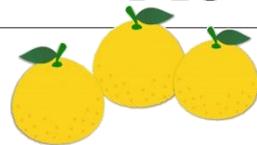


まぼろしの果実 ジャバラ



「ジャバラ」ってご存知ですか？紀伊半島の中央部に位置する、和歌山県北山村でしか採れない柑橘類。サイズは小ぶりなみかんよりもひと回り小さいくらい。色は鮮やかな緑色から熟すとともに黄色になっていきます。お味のほうは、強烈な酸っぱさのあとにほんのりと苦味が残る「にがうま」感と、まろやかな風味が特徴。そんな「ジャバラ」ですが、すごいチカラを持っているそうなんです。

幻の果実

『ジャバラ』は、柑橘系の果物で「幻」「伝説」「奇跡」などとメディアで取り上げられたことが何度もあるようですが、それでも初耳の人が多くいます。なにしろこの『ジャバラ』、世界中探してもある一つの村でしか手に入らなかったからです。

和歌山県北山村、和歌山県なのに奈良県と三重県の県境の中にある、全国でも非常に珍しい『飛び地』と呼ばれる地域。『ジャバラ』はこの秘境の村でのみ栽培されていたそうです（現在は他県でも栽培されています）。

記録としては江戸時代までさかのぼることができ、「邪気を払う」という意味でそのまま『邪払（ジャバラ）』と名付けられたようです。北山村では、昔から正月料理として慣れ親しまれていたようですが、実際に商品化されたのは昭和の終わり頃なんだそうです。

同じ仲間、広く知られている「ゆず」「ライム」「シークワーサー」などがありますが、この『ジャバラ』はとにかく酸っぱい、そして苦いためそのまま食べるのはムリそうです。

「ナリルチン」のはたらき

ナリルチンはアレルギー性鼻炎やアレルギー性気管支喘息、アトピー性皮膚炎といったI型アレルギーに対する有効性が認められています。

I型アレルギーは次の3つのステップで発症します。

- ① ハウスダスト・花粉などのアレルゲンが体内入り抗体が作られるようになる。
- ② 抗体が、肥満細胞（マスト細胞）や好塩基球に結合し、ヒスタミンを放出する。
- ③ ヒスタミンの作用によってかゆみや鼻水といった症状があらわれる。

このうちナリルチンには、②のヒスタミンの放出を抑制するためアレルギー性鼻炎を抑制する効果が期待できます。

ただし、アレルギーを引き起こす原因は「遺伝」「環境」「生活習慣」など様々な要因が絡んでいますからナリルチンをたくさん摂ればよい、というような単純なものではないようです。最近では、腸内環境とアレルギーの関係も注目されていますから、腸内環境を整えることもアレルギー対策になりそうです。

花粉症に効く!?

ジャバラにはフラボノイドの一種である「ナリルチン」が豊富に含まれています。ナリルチンは、他の柑橘類にも含まれていますが、どの柑橘類よりもはるかに多く含まれています。このナリルチンが花粉症などのアレルギー症状に効果があることがわかってきています。ジャバラに含まれる「ナリルチン」は、果汁より果皮に13倍も多く含まれているそうです。



ハウスダストにも効く

『ジャバラ』を試す場合は、果汁から試してみてください。ジャバラの濃縮果汁はインターネットなどで手に入ります。地元の人たちはストレートで飲む方もいるようですが、酸っぱすぎてなんとも難しい。

・炭酸割り・お湯割り・焼酎割り・アイスクリームなどに混ぜて食ってみてはいかがですか…？

現在『ジャバラ』は様々なものに応用され商品化しているが、濃縮果汁ひとつ持っていれば、このように自分でもいろいろアレンジできる上、ボン酢やレモン汁といった要領で料理にだって使えます。

自然の食べ物で花粉症が軽減するのなら試してみる価値はありそうですね！体質や個人差がありますので、摂りすぎには注意してくださいね。

漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

挑戦してみよう!

2月号こたえ

スタート

鉄	砲	撃	退	汁
果	属	付	出	口
行	品	先	目	腔
方	影	法	科	外
正	面	師	範	代

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

特	革	命	日	当
産	業	会	議	番
利	権	貴	区	地
潤	擬	任	意	見
率	直	後	音	書

こたえ

擬音

特産 → 産業革命 → 命日 → 日当 → 当番 → 番地 → 地区 → 区議会 → 会員権 → 権利 → 利潤率 → 率直 → 直後 → 後任 → 任意 → 意見書

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ① 名前
- ② 住所
- ③ 電話番号
- ④ 「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤ 答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

かんたんレシピ

春キャベツのかつお節サラダ



❖ 材料 ❖ (2人分)

キャベツ	200g
ツナ	1缶
かつお節	1パック
だしの素	小さじ2

- ① キャベツは千切りして塩もみして水気絞る。
- ② ツナをオイルごと入れかつお節、だしの素を入れ完成

すごく簡単でおいしい！

あと1品作りたいたい時におすすめです(^)v



「めぐみ」のつぶやき...

あ〜また始まった (泣)

つらい季節がやってきました。20才から花粉症になり、もうかれこれ30年以上のつきあいにあります。このつきあいからのかゆみのために様々な対策を試みます。

ヨーグルト、ヤクルト、しいたけを食べるなど...

対策の効果はそのせいか一番つらかった頃より大分ましくなっています (年のせいかも)

最近新聞をよんで知ったのがグルテンフリーです。ラーメン、うどん、パン、ピザ (ピール) を食べる量をへらしてみようかと思っています。(完全は無理なので)

また結果を報告したいと思います。

本当にいつになったらつきあいがなくてよくなるのか。

花粉症になっておられる皆様お大事に。ストレスも症状を悪化させるらしいので気分転換も忘れずに。



社長よりひとこと

いつもありがとうございます。「かとけん通信3月号」発行です。今年も暖冬で雪も積もらなかったしもうすぐ花見が出来るんじゃないかと思ってたら、先日雪が降り少しの間ではありましたが銀世界となりビックリしました。3月は暖かい日もあるけど普通ならまだ雪が降ってもおかしはな今年が変なだけなんですけどね! 「三寒四温」「春に三日の晴れなり」と色々な表現をされるこの時期は卒業進学就職等別れと出会いの季節。そんなことには関係のない歳ですが、還暦年でもあり何かにかいじしたのと思っています。何をするか? まあ半始めにパン習字でもやってみます? 加藤 淳



都市ガスリフォーム
専門店

か と けん ホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

0120-24-1900

か と けん ホーム

検索

社長ブログ

かも社長

検索

