

## 2月29日はにんにくの日

2月29日はにんにくの日。健康補助食品の通信販売で知られる鹿児島県鹿児島市に本社を置く会社が「にん(2)に(2)く(9)」の語呂合せで、2月29日を「にん(2)に(2)く(9)の日」として登録しました。4年に一度のうるう年にやってくるにんにくの日。にんにくの知られざるパワーを紹介します。

### 世界が注目するやさいの王様



にんにくのがん予防効果は、今や世界中で知られるようになりましたが、その先駆けとなったのは1990年にアメリカ国立がん研究所(NCI)が発表した「デザイナーフーズ・プログラム」でした。これは、「がんを食事で防ぐ」という目的のためにアメリカ政府が進めた国家プロジェクトで、127種類の食物が調査対象になりましたが、その頂点に立ったのが『にんにく』だったのです。

発表された結果も驚くべきものでした。週1回、にんにく料理を食べている人は、にんにく料理を食べていない人よりも、直腸がんにかかる確率が35%以上も低いというデータがはじき出されたのです。それを裏付けるかのように、韓国や中国東北部など、にんにくを頻繁に食べている地域では、がん患者が少ないという報告もあります。この研究成果が発表後、アメリカではにんにくブームが巻き起こり、にんにくの消費量が3倍にも跳ねあがったそうです。

### 注意!

カラダにいいにんにくは適量であれば健康に有効ですが食べ過ぎると害になります。

- ・お腹が痛くなる
- ・血が止まりにくくなる
- ・息が臭くなる
- ・めまいがする
- ・皮膚が荒れる

これらは特に生のにんにくを食べ過ぎた場合に起きる症状ですが、当然、加熱調理したにんにくでも食べ過ぎた場合はこのような症状が起きることがあります。適量は

- ・生のにんにく(おろしにんにく)は 1片/1日
- ・火を通したにんにくは 2~3片/1日です。

### にんにくの効能

さて、直腸がんになりにくいのはわかりましたがほかにはどんな効能があるのでしょうか。

- ◎ 抗菌、殺菌および解毒を行う効能
- ◎ ビタミンB1の吸収を高める効能  
疲労回復、滋養強壮にいい
- ◎ 血栓を作りにくくする効能  
にんにくにを食べると心臓病のリスクが減ると言われることがあります。それはにんにくの持つ血栓を作りにくくする効能が大きく関係しています。
- ◎ アンチエイジング効果  
活性酸素を退治してくれる働きがあるのでアンチエイジング効果があります。

### にんにくのおい

にんにくはおいしいけど匂いが…。にんにくの臭いの原因アリシンは体内に入るとすぐさま血液と結合し全身に行き渡るそうなのです。特に、血液循環と大きな関わりのある肺からの臭いが発生しやすいとのこと。

これじゃあ、口と胃の臭いをごまかしても息の臭みは消えないですね。

では、においの対策はどんなものがあるのでしょうか。食事中にできる対策としては

- ◎牛乳を飲む ◎チーズを食べる ◎緑茶を飲む
- ◎青汁を飲む ◎コーヒーを飲む
- ◎パセリを食べる ◎りんごを食べる

あとは、歯磨きをする、ごま油で口をゆすぐなども良いです。食べた翌日はたくさん水を飲み汗で体外に排出し、お風呂に入り匂いを洗い流しましょう。

にんにくを上手に食事に取り入れ毎日元気に過ごしましょう。

## かんたんレシピ ガーリック大根

### ※材料※ (1食分)

大根	5cmくらい
にんにく	2~3片
鷹の爪	1/2本
● 酢	大さじ4
● 砂糖	大さじ3
● 塩	小さじ1/4



- ① 大根は1cm幅くらいの輪切りにして厚めに皮をむきサイコロ状に切る
- ② ①に塩少々を振り軽くもんで10分ほど置く。
- ③ にんにくはスライスして、鷹の爪は種を出して輪切りにしておく。
- ④ 大根を水洗いして塩を落としキッチンペーパーで水気を拭く。
- ⑤ タッパーなどに●の調味料と③一緒に入れて冷蔵庫で寝かせておく。
- ⑥ 半日ほど漬けておいたら完成です。

大根の葉と一緒に漬けるといっしょにきれいです。



# かとけんホーム 施工写真集

1月  
2月

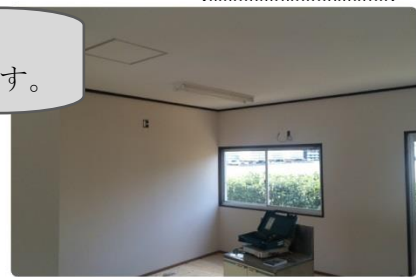


応接間リフォームでベニヤを捲いたら土壁出現！



ガス給湯器を最新のエコジョーズに取替！  
これでガス代が安くなります(^ ^)v

新築をお考えの方必見です。  
とても環境のいい宅地あります。



事務所の改修工事完成で見違えるようになりました。仕事の効率アップ間違いなし！

## 四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

熱	億	一	足
疲	公	労	統
至	精	頭	神
至	困	平	寒

①

②

③

④

抽選で粗品  
プレゼント!!

### 先月号のこたえ

- ① 内柔外剛
- ② 大安吉日
- ③ 不老長寿
- ④ 元気洗刺(げんきはつらつ) ↓

気力があふれ生き生きとしていること。

### 四字熟語パズル応募方法

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。⑤四字熟語を4つ①～⑤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！

### 社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。1月は行き逃げる2月も早半ば！今年ばうるう年ですが1日多く29日までありますが、それでも逃げ足早そうです。今期も冬らしい寒い日はありましたが全体的には暖冬傾向でした。天気予報で三寒四温(寒い日が三日、暖かい日が四日続き七日周期で天気が変わること)という言葉が使われていますが、三寒四温とは中国北部と朝鮮半島でのことわざのことです。日本では1シーズンに1度あるかないかだそうです。今では本来の意味を離れて使われていて春が近いと感じる言葉ですね。代表取締役 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)



0120-24-1900

ホームページ

かとけんホーム

検索

社長ブログ

かも社長

検索

