

### 笑顔で!! ☺

目や口など顔の筋肉を動かすことは、視力のアップや肩こりの予防になるそうです。

また、口角が上がると脳波が安定するとか、笑顔にはいいことがたくさんついてきます。ところが...

年をとると筋肉がゆるみたるみが出てきて下がります。顔の筋肉も同じ。

笑っているつもりでも表情が変わらず、笑顔になれないのです。不きげんじやないのに怒っているように見えるのはそのせいであ。

笑うときには若いとき以上に意識して... 思いっきり笑顔を作りましょう。

笑顔は、自分のため！人のため！  
あなたの笑顔はステキです。



### 薬膳

野菜のいろんな成分は固い細胞膜の中にあるため、よくかんで食べても消化できず、効率よく体内に吸収できません。

しかし、加熱することで容易に細胞膜を壊すことができ、有効成分を抽出することが可能になります。

また、野菜の煮汁に多くの有効成分が溶け出すことから、煮た野菜そのものだけでなく、煮汁にも健康効果が高いことが知られています。

最近、野菜を生で食べる機会が多くなっていきますが、本来日本の食生活は、野菜を煮て食べることを基本としてきました。外国でも野菜のスープや添え野菜など火を通したものが多いのは同じことですね。

先人の知恵を見習って、野菜の力を余すことなく食べ、大地の生命をいただきます。

マウンテンのホームページ <http://mountain1999.com/>

中医学(紀元前から研究してきた中国伝統の総合医学)では、湿気のことを**湿邪**といひ、さまざまな病気の要因に(しつじや)なると考えられています。



### 梅雨

たとえば、肌トラブル、頭痛、関節痛など、むくみなども湿気が原因の場合もあります。そこでこの時期には「利水」「化湿」効果のある食材で、からだにたまる「湿」と取り除くことがポイントになります。

特にいためてあげたいのが「**脾**」(消化吸収機能のこと) (い)

「脾」は「湿」に弱い特徴があります。消化吸収の力が弱くなる山ば、食べ物からの栄養を十分に吸収できず、「気」(からだを動かすエネルギー)や「血」を作り出す機能もおとろえてきます。梅雨時には特に胃腸を大切に、消化吸収を高めこゆるお、食事に気を配りましょう。

香りのよいものには「気」の流れをよくする効果があります。じめじめしてうっとおしい気分の日には、香りのよい野菜やハーブ、柑橘類などで気分をあつくりましょう。

～ あらため食材 ～

- ・ あじり、ほまじり (利水交り果)
- ・ じゃが芋 (消化吸収カアップ)
- ・ ほと麦 (むくみ取り、美白効果)
- ・ 冬瓜 (水分調節)
- ・ カレー粉、ハーブ類、レモン、ライム

(あじりの酒蒸し、ワイン蒸し、ラタトゥユ、冬瓜のお吸い物、魚のハーブ焼きなど... 季節の食材でおいしく!!)



### 教室・イベントなど

6/6(日) 10:30 ~ 男のパソコン教室(芥川)。

- 6/17(木) 14:30 ~ グラスアート教室(天神)
- 6/20(日) 10:00 ~ 牛作り市(芥川)
- 6/24(木) 10:30 ~ 11:00 教室(天神)
- 14:30 ~ パステルアート教室(天神)
- 6/28(月) 一日だけのパソコン屋さん(芥川)