



## 静岡健康倶楽部レター

2009年7月号

### 今月の TOPICS

- ★ 目の周りのシワが気になりだした人に…。緑茶はビタミンの宝庫♪
- ★ 正しい日焼け対策していますか？
- ★ クーラー病対策
- ★ 今年の花火大会

毎日見る鏡。よ～く目元を見ると目の周りのシワ、気になりませんか？

「笑いジワだからいいのよ♪ 笑っていることが多いという証拠」だなんて言われてもらえませんね。目の周りにシワがあるだけでどうしても「老けて」みられてしまいます。老化だけではなく、体からのサインかもしれません。もう一度生活習慣を見直してみましよう。

- 1、魚をあまり食べない
- 2、一日中部屋で過ごすことが多い
- 3、お酒が好き
- 4、口の周りにもシワが多くなった
- 5、肌荒れ、湿疹が気になる
- 6、慢性の便秘症である
- 7、虫歯になりやすい
- 8、抜け毛や白髪が気になる

1～5のチェック項目で当てはまるものはありますか？ 当てはまる項目が6個以上あった方は赤信号！ **ビタミン不足です。**

ビタミンとは微量で生命維持に必須な働きをし、外部から摂取する必要のある栄養素。つまり、ビタミンは体の中で必要な量を作ることができないので、食事や飲み物で摂取しなくてはならない栄養素なのです。

では詳しく解説していきましょう。

- 1、魚をあまり食べない（魚には**ビタミンB6**、**ナイアシン**が多く含まれています）
- 2、一日中部屋で過ごすことが多い（**ビタミンD**は日光に当たって合成される分が多い）
- 3、お酒が好き（**ナイアシン**は**アセトアルデヒド**を分解するので**二日酔い**を防ぐ）
- 4、口の周りにもシワが多くなった（**葉酸不足**）
- 5、肌荒れ、湿疹が気になる（**ビタミンB6不足**）
- 6、慢性の便秘症である（本来は腸内細菌によって多少合成される**ビタミン**も便によって阻害されてしまう）
- 7、虫歯になりやすい（**ビタミンD**が不足しているとなりやすい）
- 8、抜け毛や白髪が気になる（**ビオチン**が不足しているとなる）



**緑茶は緑黄色野菜**と言われるほど**ビタミン**の宝庫なんです。

スーパー野生類茶には緑茶を丸ごと使用しておりますので緑茶に含まれる**ビタミン**を全て摂取できますよ。<緑茶>**ビタミンA**（**カロテン**）を始めとし、**ビタミンE**、**ビタミンK**、**ビタミンB群**（**B1**、**B2**、**B6**、**B12**）、**ナイアシン**、**葉酸**、**パントテン酸**、**ビタミンC**



### ★正しい日焼け対策していますか？★

梅雨の晴れ間に覗く太陽からの紫外線は思ったよりも強いですね。「ちょっとそこまで」の軽い気持ちで出かける時でも日焼け止めクリーム、日傘（帽子）で対策していますか？ 対策をしていないと、気づかぬうちに焼けてしまい、最悪シミという結果が出てきてしまいます。スーパー野生類茶を愛飲されている会員の皆様は**抗酸化作用をもつカテキン**を毎日飲まれているのでシミが出来にくくなっていると思いますが、出来るだけ紫外線を浴びない方がいいですね。日傘や帽子を選ぶ時も、紫外線を通してしまう「**白**」「**パステルカラー**」は避け、『**黒**』をお勧めいたします。『**黒**』はどうしても熱を帯びやすく『**暑く**』なりますが、日焼け防止の為に我慢も必要かもしれませんね。

カレーショップ「かぼ茶」女性のお客様に人気です。

5月31日に正式OPENして以来、おかげ様で沢山のお客様にご来店いただいております。かぼ茶のお客様は8割～9割が女性。女性スタッフ達が活躍しているお店なので、女性お一人でも入りやすいのかもしれない。

最近ではTVを観ていても「カレー特集」やカレーのCMが多くなりました。暑くなり、夏になると汗をかきながらカレーを食べるCMが定番となっています。

なぜ、夏にカレーなのでしょう。カレーには沢山のスパイスが入っています。胃腸の調子をよくするウコン（ターメリック）もその一つです。それらのスパイスが食欲増進や胃腸の増強効果に一役かっているんですよ。

そして、カレーを食べると汗をかきますよね。カプサイシンの発汗作用で体の中からジワジワと暑くなり、気が付けば汗ダラダラなんてことも。ところがカプサイシンの効果はその時は暑いのですが後になって清涼感がある。冷たいものを食べると体は一時的に冷えますが、また後で暑くなります。そんな理由からカレーが夏にウケているのかもしれない。

カレーショップかぼ茶の新メニュー

### 7月の静岡県の花火大会情報～静岡県で夏を満喫しませんか～

- 7月18日（土）白浜海の祭典 納涼花火大会（下田市）2000発
- 7月22日（水）日本平まつり大花火大会（静岡市）10000発
- 7月25日（土）沼津夏祭り 狩野川花火大会（沼津市）2000発
- 7月25日（土）安倍川花火大会（静岡市）15000発
- 7月26日（日）熱海海上花火大会（熱海市）5000発

