

こんにちは 婦人会です

<おわび> おちょちょいな編集人の私。思わぬことで転倒し、骨折してしまいました。入院治療の為、先月の「こんにちは婦人会です」を休刊させていただきましたこととお詫び申し上げます。

「言うまいと 思えど今日の 暑さかな」あらためまして、お暑うございます。大暑も過ぎたというのに、連日の猛暑続きで、熱中症にかかる人が大変多いようです。体調を整え、こまめな水分補給、冷房や除湿機、扇風機などを上手に活用して、熱中症対策に努めてくださいね。

～婦人会・暮らしのエッセンス～

先日、某テレビで「甘酒」は夏バテによいと紹介しておりました。甘酒って冬の飲み物では？…早速インターネット

で調べてみました。甘酒は、アミノ化合物(主に酒粕や米麴)とカルボニル化合物(主に砂糖由来)を多く含んでいます。甘酒の甘みは砂糖を加えた甘みではなく、麴菌が分泌する糖化酵素により米のでんぷんが分解されて出来たブドウ糖で、甘酒にはブドウ糖が20%以上も含まれているようです。ほかにエネルギー源となるビタミンB1、B2、B6などのビタミン類や必須アミノ酸などの栄養分が豊富に含まれています。衰弱した時などに病院で栄養補給のために受ける「点滴」とよく似ているそうですよ。そして、なんと江戸時代には夏バテ防止の栄養ドリンクとして飲まれていたようです。レモンやユズなどの果汁を入れても美味しいそうですよ。夏の冷えた甘酒、一度お試しあれ！



「らん」です。5年ぶりに咲きました！
花名は、ガットンサンレーです。

桜台婦人会
平成22年7月26日
第102号