



アロエ便り

5月号
2015年5月

有機JAS認定工場
(株)平田農園
群馬県高崎市棟高町787-23
TEL:027-373-8887

まだ季節は春真っ只中ですが、暑い日がありますので熱中症に気をつけましょう。

5月30日は『ゴミゼロの日』です。日本で美化活動とともに、ごみの減量化と再資源化を促す啓発活動を実施するための記念日。ごみのポイ捨てはやめる、ごみはごみ箱になどマナーを実施すると共に、ごみを出さない工夫やリサイクル活動についても考えて見ましょう。



「ご(5)、み(3)、ゼロ(0)」

皆さんのアロエ活用法 ~キダチアロエエキス・苦味編~



初めてキダチアロエエキスを飲まれた方の感想は「**とっても苦い！！**」です。

弊社のお客様相談室へも「苦いけどどうやって飲むの？」というお問い合わせが寄せられます。

永くご愛飲いただいているお客様は“苦いけど慣れた”、“そのまま飲んでいる”という方も多いのですが、いろいろな工夫をして飲まれている方もいらっしゃいますので、今日はその方法をいくつかご紹介しましょう。

	牛乳割り	アロエエキスに牛乳を注いでコーヒー飲料みたい?? +きな粉でも♪苦味が紛らわされるので飲みやすいです。 オリゴ糖やハチミツで甘さを加えると更に飲みやすくなります。
	ジュース割り	オレンジジュースで割るとグレープフルーツジュースみたい!? 炭酸入りレモンジュースで割ってもおいしいです。
	炭酸割り	ほろ苦い大人の飲み物として、なかなかgood 炭酸だと満腹感もあるし、エキスはノンシュガーで内側から すっきり、ほのかにダイエット飲料になるかもしれません。
	コーヒー・お茶割り	コーヒーやお茶に混ぜて飲んでみましょう! コーヒー・・・コーヒーの苦味でアロエの苦味が紛れます。 アイスグリーンティー・・・抹茶は良く合う。砂糖も入れて甘くして◎
	アロエビール	ビールに入れてアロエビール!! ビールの苦味がアロエの苦味を和らげます(!?)
	シロップ割り	カキ氷のシロップと炭酸水で懐かしい飲み物に。 焼酎を入れるとオシャレなカクテルに変身☆!! いちご・メロン・レモンなどなどお好みで。

※苦味が消えるわけではございません。アロエエキスは各々の適量でお試し下さい。お腹が緩くなるなどの症状が出ましたら、量を控えていただくか 使用を中止して下さい。

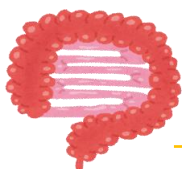
ダイエットの敵=『ファーミキューテス』!!



「ファーミキューテス」は通称「デブ菌」と呼ばれていて、本来は排出されるべき物を体内に溜め込んでしまう菌で、腸内に生息(!?)しているそうです。

人間の体は食べた物の栄養や水分の80%を小腸で吸収して栄養を補い、吸収されなかったものが大腸を通して排泄される仕組みになっています。しかし腸に「デブ菌」がたくさんいると、体に必要ないものまで吸収し、溜め込んでしまうのです。

「デブ菌は誰もが持っているが、どんな菌がデブ菌かはまだわかっていない」そうですが、アメリカでは、デブ菌を移植された人が太りだしたという実験結果もあるようです。ちなみに「デブ菌」は肉親や家族からしか感染しないため、太っている母親の子どもは太る可能性が高いのだとか。



腸内細菌には、必要のないものを溜め込んでしまう「デブ菌」と、健康な体をつくるために働く「ヤセ菌」(バクテロイデーテス)という2つの菌群に分けられ、「デブ菌」の比率が増えると肥満につながってしまう可能性が高いとのこと。

腸内環境を整えることが、健康への一歩になりそうです。