



アロエ便り

6月号
2015年6月

有機JAS認定工場
(株)平田農園
群馬県高崎市棟高町787-23

晴れたり雨が降ったり、不快な季節になりました。嫌な季節だと思ふこともありますが、毎年この季節にあじさいを見るのが楽しみです。昔に比べて沢山の品種が出回り、形も色も多種多様で“えっ、これもあじさいなの!?”と驚くことも少なくありません。出かけるのが億劫な時期ですが、あじさいを見ながらの散策はいかがでしょうか。



「五月晴れ」はもともと「梅雨の晴れ間」のことです

『ムコ多糖類』のおはなし

キダチアロエに含まれる成分のひとつに『ムコ多糖類』というものがあります。キダチアロエの中にある、透明のぬるぬるしたゼリー一部分に存在します。キダチアロエが傷ついたときには、このぬるぬる物質で傷口をふさぐことで、自身を外界から守っています。

●“ムコ多糖類”って？

ムコ多糖類とは、私たちの体の細胞の周りで、水分(体液)をしっかり蓄えているゲル状の物質です。私たちは、この水分を通じて、細胞に栄養を運んだり、細胞から不要となった老廃物を取り出したりしながら、体の「循環と代謝」を支えています。

●“ムコ”って？

ムコ多糖類の“ムコ”というのは、ラテン語で「MUCOS=動物の粘液」を意味します。この動物の粘液をもつねばねば食品が身体に良いことは昔からよく知られています。また、私たちの身体の唾液や血液などの体液は必ず“ぬるっ”としており、これはムコ多糖類が含まれていることによります。

●“多糖類”って？

“多糖”という言葉は、多くの種類の糖が組み合わさって作られているという意味で、砂糖などの糖分やカロリーが多いという意味ではありません。複雑な糖の組み合わせや配列(糖鎖)によって、コンドロイチン硫酸・ヒアルロン酸・フコダインなどの様々なムコ多糖類が存在します。

●どんな“役割”があるの？

ムコ多糖類は、身体の60%以上を占めるといわれる水分を保持することで、細胞組織のみずみずしさと弾力を保ち、生命の維持に必要な体内の循環や代謝をうながします。また免疫力や身体の不具合要素の抑制、排出にかかわることも研究で明らかになっています。



梅雨期を乗り切るためのちょこっと

晴れと雨を繰り返す梅雨は、気圧の変化が日によって異なるので、自分では気が付かないうちにストレスとなって体調不良を引き起こしているのです。負担とならないような運動を毎日続け、夜はしっかりと睡眠をとって休むetc. 生活のメリハリが必要不可欠です。毎日の生活で、梅雨バテしないように心がけましょう！



＝ちょこっと①『こまめな体温調整』＝

昼間は暑くても、朝晩は冷え込むことがあります。外出する時は何か羽織る物を持っていく。寝る時は手の届くところに掛け布団を置いておくなど、すぐに体温調節ができるようにしましょう。



＝ちょこっと②『食事はゆっくり&よく噛む』＝

バテは胃腸から始まります。暴飲暴食をしないように、食事はゆっくりと良く噛んで食べるようにしましょう。食べ物を口に入れたら、飲み込むまでに30回以上噛むと満腹感を得られるそうです。



＝ちょこっと③『体を冷やさず温める』＝

冷房の効いた部屋にいと、皮膚の末梢の血行が悪くなり汗をかきにくくなります。また、上半身は暑くても、下半身は冷えていることもあります。湯船に浸かるなどして体を温め、血行をよくしてリラックスしましょう。

※諸説あり