



アロエ便り

7月号
2015年7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

夏本番を控え、何をしようかな？と何とも落ち着かない気持ちの今日この頃です。
先日、昔ながらの甘味処でかき氷を食べました。カップ入りのかき氷とは違うふわふわの
氷とシンプルなシロップ、贅沢にアイスをトッピングして・・・とても良い気分になりました。
7月25日は「な(7)つ(2)ご(5)おり」でかき氷の日です。ご家族やお友達とお出かけ下さい。



『虫刺され』のおはなし



蚊が人間の皮膚に止まってから血を吸い終わるまでに合計約2分30秒掛かるそうです！

夏のお悩みのひとつに、『虫刺され』があります。刺された時のかゆみもさることながら、後でぶり返すかゆみがとても辛く眠れないこともありますし、掻きむしりによって跡が残ることもあります。なぜかゆいのでしょうか？かゆい時はどうしましょう？



●かゆくする理由

蚊は血を吸うとき、同時に6つの針を人間の皮膚に挿入します。この6つの針を刺したときに人間に気づかれて殺されないようにするための行為がかゆみと関係しています。

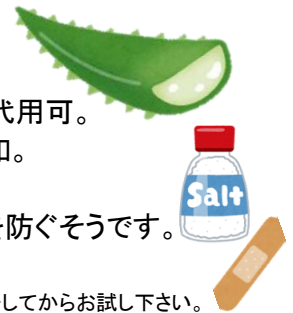
- ①血を吸う管を入れやすくするために、2本のノコギリ状の「小あご」と呼ばれる針を皮膚に挿入します。
- ②「咽頭」と呼ばれる針を皮膚に挿入し、皮膚を引き裂かれたときの痛みで人間に気づかれ、殺されないようにするための麻酔成分や、血を吸う時に血が固まらないようにするための成分を含んだ唾液を注入します。
- ③そして、皮膚の感覚を麻痺させた状態で、一番太い針である血を吸うための「上唇」と呼ばれる針と、その開口部の蓋をしている「大あご」と呼ばれる2本の針を皮膚に挿入し、毛細血管を探り出し、一気に血を吸い上げます。

蚊が人間に気づかれて殺されないように痛みを麻痺させ、血が固まらないように注入した唾液が、人間の体内に入るとアレルギー反応を起こし、かゆみという感覚を生じさせます。

●かゆみ対策

- ・アロエのねばねばを塗る……………言わずと知れた万能選手。アロエエキス、ミストで代用可。
- ・塩を揉みこむ……………刺されたところは弱酸性、弱アルカリ性の塩で中和。
- ・バナナの皮をこすり付ける……………かゆみを緩和&保湿してくれるそうです。
- ・絆創膏やテープを貼る……………風や被服のこすれによる刺激が誘発するかゆみを防ぐそうです。
- ・紅茶などのティーバックをあてる……渋味のタンニンがかゆみ成分を取り除くそうです。

※すべての方に効果があるとは限りません。※お肌に合わないことがありますのでご注意ください。※必ずパッチテストをしてからお試し下さい。



「食べるプラスチック」～トランス脂肪酸～

トランス脂肪酸は本来液状であるサラダオイルの化学組成を変えてむりやり固形にしたモノなので、その化学的性質から「食べるプラスチック」とも呼ばれています

アメリカの食品医薬品局(FDA)が、マーガリンなどに含まれる「トランス脂肪酸」の発生源となる油の食品への使用を、2018年以降原則禁止すると発表しました。

トランス脂肪酸は血管にコレステロールを溜めて詰まらせやすくする働きがあるので、トランス脂肪酸の摂りすぎは動脈硬化や心筋梗塞のリスクを上げるとされています。このトランス脂肪酸、自然界には極微量しか存在せず、食品中に含まれるのは人工合成物として添加されたものです。

マーガリンやファットスプレッド、ショートニングに含まれるほか、これらを原料にしたパンやケーキ、クッキーやドーナツなどの洋菓子類、スナック菓子、生クリームなどにも含まれています。

今のところ日本では平均摂取量がWHOが定めた1日摂取許容量より低いので、規制されていません。摂取量は個人差もありますし、自主的にトランス脂肪酸低減を実施している企業もあります。規制されているか否かに係わらず、摂取量を意識した食生活をした方が良いのかもしれない。

