ココロとカラダのヘルシーライフ Vol.3

ありうむ倶楽部NEWS

http://www.polestarinc.jp/club/

ひと粒にたくさんの健康を詰めて、アリウムエクセラは北海道からお届けしています。

2011年
4月号

このたびの東北地方太平洋沖地震の被災者の皆様には、心よりお見舞い申し上げます。
従業員一同、被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

株式会社ポーラスターインク　社員一同

アスパラガスの花

アスパラガスはヨーロッパ原産のユリ科の多年草です。古くは紀元前から食用に栽培されていましたが、日本には江戸時代に鑑賞用として伝えられたのがはじまりです。食用としては大正時代の末に北海道の岩内（いわない）町で栽培が開始され全国に広がりました。雌雄があり雌株は、つりがね状の花をつけます。

行事食と栄養　第１部

行事食とは年中行事に合わせて食べる慣わしのある食事で、節句や神事、滋養など由来は様々ですが、古来から大切に受け継がれてきた日本の伝統的な食文化です。食材は旬のものを用い、四季のはっきりした日本ではバラエティ豊かな行事食が愉しまれてきたそうです。けれど、現代の私たちよりは遥かにメニューは限られ、ひとつひとつを大切に味わい、身体の栄養にしていたのだろうと想像できます。さあ、その先人の知恵を私たちは役立てることができるのでしょうか。

日本の行事と食習慣

クリスマスにはケーキとチキン、そして「ワインがなくちゃ、気分が出ない」という時代になりました。これもいまや日本の習慣です。“寂しい”と思う人がいるかもしれませんが、日本はもともと輸入された文化の多い国で、古くは中国文化を積極的に取り入れていた時代がありました。ですから“行事食”とは言いながらも日本本来のものとの区別がつかず、受け継がれているものも多いはずです。下の表は「表1：日本の主な行事」と「表２：毎年家庭で食べる行事食（上位）」です。

ケーキは、もはや行事食と言えますが、健康は？？？

【表1：日本の代表的な行事】

月	行事
1月	元旦／七草(人日の節句)／鏡開き／小正月
2月	節分／初午
3月	ひな祭り(上巳の節句)／春分の日／彼岸
4月	灌仏会･花祭り
5月	端午の節句
6月	夏至
7月	七夕の節句／お盆／土用丑
8月	お盆
9月	重陽の節句／十五夜／秋分の日／彼岸
10月	十三夜(豆名月･栗名月)
11月	七五三
12月	冬至／大晦日･除夜

【表2：毎年家庭で食べる行事食（上位）】

食べた行事食	行事
年越しそば	大晦日
おせち料理	正月
雑煮	正月
クリスマスケーキ	クリスマス
チキン･ターキー	クリスマス
うなぎ	土用の丑の日
ちらしずし	ひなまつり
ぼたもち･おはぎ	彼岸
かぼちゃ	冬至
福豆･恵方巻き	節分
柏餅	端午の節句

“おせち料理”や“お雑煮”などの伝統的な「行事食」が、現代風にアレンジされながらも上位であることに、「日本の心は受け継がれている」と安堵する方も多いでしょう。

表2を見ると伝統食を食べる家も多く、習慣が受け継がれていることがわかりますが、他の調査では年越しそばやおせち料理よりもクリスマスケーキが多いという報告もあるようです。さあ、そこで先人の知恵ですが、“旬のものを生かす”ことは、その季節に流行る病気に打ち勝つ体力をつける目的もあったようです。現代風に解釈すれば“免疫力の強化”ということです。　例えば、1月7日の七草に食べる“七草粥”は新暦では2月末頃ですから、春の訪れに備えるということになります。春は人の身体が活性化し、潜んでいる病気も含めて活動を開始しますので、全てに備えるのには七草が必要なのです。効能は下の通りです。

万能行事食とも言える“七草粥”。是非、取り入れたい年に1度の習慣です。

・せり／食欲増進、二日酔い予防、解熱、解毒、利尿、貧血
・なずな／止血、解熱、血圧調整、心臓、子宮収縮
・ごぎょう／鎮咳作用、去痰、下痢止め、粘膜、咳・鼻水止め
・はこべら／抗菌、消炎、歯槽膿漏、産後の乳の出、下痢、便秘
・ほとけのざ／喉の痛み
・すずな／胃腸、腹痛、せき、声枯れ、しもやけ、あかぎれ
・すずしろ／胃、消化促進、利尿、風邪の初期症状、冷え性、神経痛、痔

また、4月の花まつりの“甘茶”は血行を良くしたり抗アレルギー作用があるとされ、5月の端午の節句にちなむ菖蒲湯は血行をよくし、皮膚をなめらかにする働きや冷え性や筋肉痛、神経痛、リュウマチ、肩こり、腰痛などの改善にも良いと言われています。さて、ここで気づくことがあります。先人の知恵である「免疫力の強化」は“血行・血流促進”も大きなテーマとなっているようです。そのためにもアリウムエクセラはお役に立つサプリメント。

男の子のいる家庭が中心ですが、“菖蒲湯”は風習・習慣だけではなく効能に注目です。

次号、「行事食と栄養」第２部では“免疫力と体温埜関係”についてご紹介します。

栄養機能食品　アリウムエクセラ

アリウムエクセラの原材料

アリウムエクセラには北海道資源を活用した血管や血液の健康を支える栄養複合素材が生きています。

ギョウジャニンニク　タマネギ　アロニアベリー　グレープシードオイル　マルチビタミン

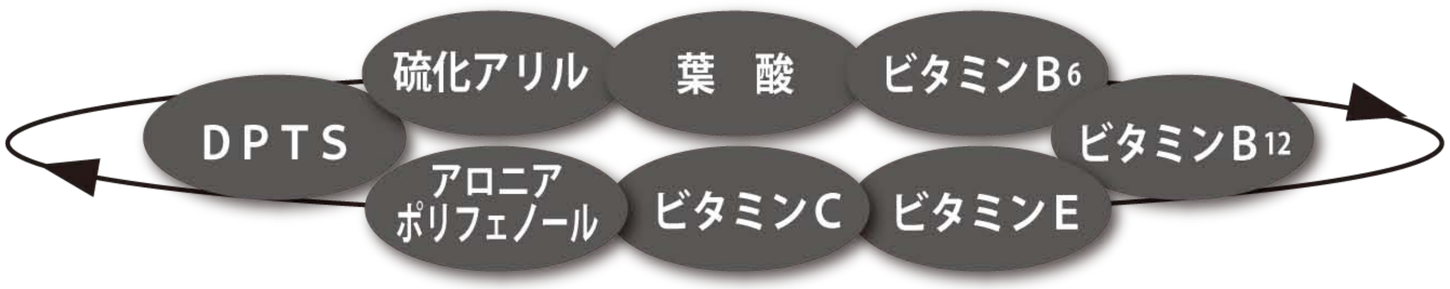
アリウムエクセラの開発技術と栄養機能

タマネギ健康成分の２つの特許

抗酸化成分ＤＰＴＳ（ジプロピルトリスルフィド）の生成抽出技術や働きに関する発見に対して、それぞれ特許を取得しています。

製法特許『バイオラショナルコントロール』（特許第 3725079 号）
用途特許『記憶障害改善作用を有する組成物』（特許第 4139677 号）

機能性複合素材の新・相乗効果



■血流改善・メタボ
血栓や血中の汚れなどを取り除き流れを正常にすることで、酸素や栄養素が全身に行きわたります。それは同時にメタボリックシンドローム対策の基本といえるでしょう。
■アンチエイジング
身体に残った活性酸素は細胞を傷つけたり、有害成分と結びついたりして老化や疾病の原因をつくります。毎日除去することが若さを維持する秘訣です。

コールセンター　0120-933-695
月～金の平日のみ受付 10：00 ～ 18：00
※土・日・祝日はお休みとなります
ホームページ　http://www.polestarinc.jp/club/
ＦＡＸ　011-816-7292

ココロとカラダのヘルシーライフ　ありうむ倶楽部NEWS　発行：株式会社ポーラスターインク