

健康 いちばん

東洋・西洋のあれこれ栄養学
△瓜果類▽カボチャ

高橋整骨院附属
昇辰会・中医学鍼灸院

神野 英明
〒072-4268-1997
FAX 072-4268-1997

ビタミン豊富、抵抗力向上に
日本カボチャの原産地は中米ですが、江戸時代にカンボジアが原産地であると誤解されてきたため、「カボチャ」という名が付きましました。西洋カボチャは南米が原産地で、明治時代に導入されました。

◆東洋医学的効能
健脾胃気：胃腸の吸収力を高めて元気をつけます。
消炎止痛：炎症を抑えて痛みを止めます。
解毒：解毒作用を持ちます。

◆現代の研究より
インシュリンの分泌を高める作用：カボチャは野菜の中でβカロチン：西洋カボチャには、日本カボチャの五倍も含まれています。西洋種は、糖質、デンプン、カロチンが多く、消化吸収能力の高い野菜です。夏バテの解消にもよいです。βカロチンはカボチャ

の皮に多く含まれています。酸化防止作用があり、免疫力を高める効果があります。煮物がお勧めです。
ビタミンE：カボチャ百gに4・6gのビタミンEが含まれています。ビタミンEは「不妊に効くビタミン」として知られています。抗酸化作用により、血管や肌の老化防止の働きがあります。また末梢の血管を広げる作用があり、血液の循環を良くします。
葉酸：赤血球の合成を助け、新しい細胞の生成に欠かせない成分です。日本カボチャに多く含まれています。



◆話題の栄養素
βカロチン：西洋カボチャには、日本カボチャの五倍も含まれています。西洋種は、糖質、デンプン、カロチンが多く、消化吸収能力の高い野菜です。夏バテの解消にもよいです。βカロチンはカボチャ

ドッコイ生きてる 明治・大正・昭和の建築たち

(22)旧中茶屋青年会場 - 1

明治建築研究会代表 柴田 正己



旧中茶屋青年会場の外観 (明治建築研究会撮影)

大阪府南河内郡大草村字高松(現在の堺市東区中茶屋)に集会施設・中茶屋青年会場として御大典記念として多くの地元村民の寄付で昭和3年に地元の大工・高橋恒治氏によって建設された。外観は、木造平屋建て、寄せ棟瓦葺き、玄関は千鳥破風屋根の和風スタイルであるが、予想外に小屋組みは洋式のキングボス

トトラスで組まれている。9月に解体されたが、もし、昭和戦前の写真などをお持ちの方がおられましたら ☎072-236-3357へお知らせください。
昭和3年の昭和天皇の即位の大札・御大典に伴い自治体は、財政的に大変な中、記念事業として新しい建築を建設している。大阪府下でも図書館、御大典記念館などが建設されている。忘れられているが旧中茶屋青年会場(中茶屋自治会館の前身)もそれらの流れの中で建設された。昭和の御大典の歴史を物語る貴重な建築。

スーパーサンエー CGC商品券千円を 正解者5名に進呈

ものしりクイズ

①	③	⑤		⑨	⑪
(イ)			⑦		(ニ)
(ハ)				⑧	
(ホ)		⑥	(ト)		
	④	(チ)			
②	(リ)			⑩	(ロ)
	(ル)				

二重枠の文字を並べて出た答えを4面。今月のプレゼントの要領でお送りください。
(ヒント) お祝いのご馳走のタテのかぎ

★先月号の解答 「体育の日」

イ	ン	ス	タ	ン	ト	ク
ナ	ミ	メ	シ	コ	マ	シ
ハ	カ	ン	タ	ケ	シ	イ
チ	ヨ	ク	シ	ン	シ	イ
カ	ツ	ク	シ	ン	シ	イ
ヒ	カ	ク	シ	ン	シ	イ
ツ	ク	シ	ン	シ	イ	

★先月号の当選者
岸本和子様(岸和田市荒木町)
嶋田真衣様(大阪市東住吉区)
西谷洋子様(堺市東区)
藤本十三子様(和泉市光明台)
前田朝子様(堺市西区)

泉州の昔ばなし

第五五回
泉州の昔ばなし
玉谷 哲

泉州の昔ばなし
玉谷 哲
泉州の昔ばなし
玉谷 哲

11月の運勢

人に善い言葉を与えると、あなたに大きな恵みを与える。人を傷つける言葉は、深い苦しみを与える。あたたかみのある言葉で奮い立たせ、予想以上の成果をあげようね、きつとね、約束ね。
深命院徳子
大津山龍泉寺公認大先達
四国八十八ヶ所公認大先達
近畿三十六不動公認大先達
☎072-437-8537

1月・2月生まれの人

昔と同じラブラブルあり。年配者の体調に注意。求職者は身内や知人の紹介あり。交際者はトラブり、別れ。肝臓・心臓・脳見運転での交通事故に注意。東・南 5・8 朱赤・黄

3月生まれの人

忘れ物・同じミス繰り返す注意。見直し大切。他府県より良い仕事あり(求職者も)。見合い相手は見かけより良い人。心臓・脳・足に注意。西北・南 8・9 朱赤・赤

4月・5月生まれの人

取引決まらず(説明不足)。交際者は別れ相手に別の異性出現。見合いは当て外れ。うつ(マイナス思考せず)。子宮・卵巣・冷えによる体調不良に注意。北・南 1・7 白・オレンジ

6月生まれの人

経営者に運あり。経営者は直感大切に行動。身内や昔の友人の助言大切。求職者は良い仕事あり。将来性のある人との良縁あり。脚・乳・手足しびれ注意。北・東南 6・8 赤・黄

7月生まれの人

取引・商談は当て外れ。短気信用失う(言葉づかいに注意)。友人への信頼ゆらぐ。結婚はあわてず。心臓・風邪の転倒・風邪に注意。東・北 2・8 こげ茶・黄

8月生まれの人

無駄な出費多し。人任せせず点検を。求職者は良い仕事あり。交際者は正しい言葉より。見合い相手は良い人。腰・膝・のど・歯に注意。西北・東 1・4 緑・オレンジ

9月生まれの人

知人紹介の仕事縁大吉。真面目に信用第一に余計なことを言わず。交際者は今のがすと結婚遅くなる。見合いはしばらく交際を。肝臓・肺・腰・足に注意。東・東南 1・3 青・オレンジ

10月生まれの人

感謝の心と言葉が仕事や人間関係を左右。迷い禁物。懸命にすると答え出る。周りと会話大切。交際者は別れ。見合い良縁。腎臓・子宮・卵巣・目・冷え注意。南・東南 7・8 白・赤

★先月号の解答 「体育の日」

イ	ン	ス	タ	ン	ト	ク
ナ	ミ	メ	シ	コ	マ	シ
ハ	カ	ン	タ	ケ	シ	イ
チ	ヨ	ク	シ	ン	シ	イ
カ	ツ	ク	シ	ン	シ	イ
ヒ	カ	ク	シ	ン	シ	イ
ツ	ク	シ	ン	シ	イ	